تذليل الصعاب

لعلاج الحزن والاكتئاب

في ضوء الكتاب والسنة

بقلم

حسن زكريا فليفل

دار الإيمان

للطبع والنشر والتوزيع

الإسكندرية ت ٥٤٥٧٧٦٩٠

الناشر

دار الإيمان

للطبع والنشر والتوزيع

١٧ شارع خليل الخياط - مصطفى كامل

إسكندرية - ت وفاكس: ٥٤٥٧٧٦٩

تطلب جميع منشوراتنا من

المكتبة الإسلامية

بجوار مسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب

أمام ١٠٦ شارع الفتح محطة ترام باكوس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دعاء

« اللهم لا تعذب لسانا يخبر عنك

ولا عينًا تنظر إلى علوم تدل عليك

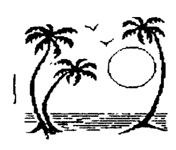
ولا قدمًا تمشي إلى خدمتك

ولا يداً تكتب حديث رسولك

فبعزتك لا تدخلني النار

فقد علم أهلها أني كنت أذب عن دينك »

الإمام ابن الجوزي .



بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله ، نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادى له ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

وبعد

فإن الحياة العصرية — بما فيها من ضغوط وكثير انفعالات ، وهموم لم تكن موجودة من قبل فى زمن الأقدمين — أصبحت ترزح تحت نير أمراض كثرت فاستعصت على الحصر ، واستحكمت فاستعصت على العلاج ، واستأسدت ، فاستضعفت كل مقاومة ، وما نحن بصدده الآن ليس مرضًا بدنيًا ظاهرًا ، يسهل تشخيصه ، فيمكن الوقوف بيسر على وسائل علاجه ، كما أن العلاج ليس بالعقاقير [1] المحسوبة فى حجمها ونظام تعاطيها ثم أثرها بعد ذلك ، وإنما هى أمراض باطنة تتعلق بالنفس البشرية البعيدة الأغوار الكثيرة الأسرار ، ولو كان الأمر يقف عند هذا الحد لهان ، لكن أضيف إلى ذلك ماللأمراض والعلل النفسية من آثار وانعكاسات على الأبدان بما ينشئ أمراضًا أخرى حسية تشكل — تبعا لما يراه بعض الأطباء — ٥٠٪ من جملة الأمراض أو يزيد ، ولا عجب فى ذلك ، ونحن نعلم أن أكثر الأمراض خطورة وشيوعا ترجع فى أسبابها إلى الانفعالات والأمراض النفسية كالسكر، والضغط ، وتصلب الشرايين ،والجلطة، والشلل، وغير ذلك كثير.

(١) العقاقير المهدئة لا تعد علاجًا .

وإنه مما يؤخذ فى الاعتبار أيضًا أنه ليس هناك من مرض إلا وللعوامل النفسية أثر بالسلب أو الإيجاب فى الشفاء منه .

وإذا كانت العلل النفسية يكتنفها الغموض وتحمل ما تقدم بيانه من أخطار بما أعجز الأطباء والبشر ، فَلِمَ لا تترك الصنعة لصانعها ؟ لم لا تترك النفس البشرية لخالقها ؟ ﴿**ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير**﴾(الملك: ١٤)لقد عالج الخبير الحكيم سبحانه النفس البشرية بما يصلحها وهو أعلم بها.

عالجها بالإيمان :

﴿ **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب**﴾ (سورة الرعد :٢٨).

﴿ **الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون**﴾ (سورة الأنعام : ٨٢).

عالجها بالقرآن

﴿ **وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة** ﴾ (سورة الإسراء ٨٢) .

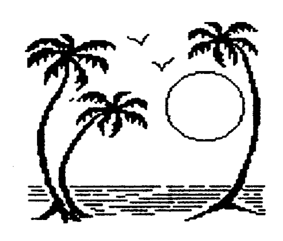
عالجها بالرسالة المحمدية

﴿ **وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين** ﴾ (سورة الأنبياء : ١٠٧).

عالجها بالشريعة السمحة.

﴿ **أفمن يمشى مكبا على وجهه أهدى أمن يمشى سويًا على صراط مستقيم**﴾ (سورة الملك : ٢٢).

نعم إن من يمشي على صراط الله المستقيم ، وشرع الله القويم لا يكون مكبا على وجهه إنما يكون سويًا صحيحًا معافى من أمراض النفس وعللها ، ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتاب : معالجة الحزن والاكتئاب : بالإسلام ، بالقرآن ، بهدى النبي ﷺ وبالله التوفيق .



تعريف الحزن والاكتئاب والفرق بينهما .

حرى بنا قبل الحديث عن علاج الحزن والاكتئاب أن نعرف ما هو الحزن ؟ وما هو الاكتئاب، وهل يوجد فرق بينهما ؟ .

إن الحزن هو المشاعر التى يحسها الإنسان كرد فعل طبيعى لحادث أليم مثل وفاة عزيز وهى مشاعر الهم والغم التى تأخذ فى التناقص عادة حتى تزول مع مرور الوقت [1].

أما الاكتئاب فهو اضطراب نفسى ، وحالة وجدانية يسيطر على الإنسان فيها الهم والأسى ، والكآبة ، والهبوط ، والتباطؤ فى كل حالاته ، وجوانب حياته : معنوية وفكرية ، علمية وإنتاجية . حركة وسكونًا ، فالكلام قليل ، والصوت منخفض تعلوه النبرة الحزينة ، بل إن التباطؤ يشمل ضربات القلب ، وضغط الدم ، وحركة الأمعاء بما يؤدى إلى الإمساك ، وترى المكتئب مقطب الجبين ، مسدل الجفون ، لا ترى على وجهه الابتسامه فى المواقف المرحة ، وهو لا يستمتع بمباهج الحياة المعتادة فى الحياة اليومية .

ولو استمر الإنسان على هذا لانتهى به اليأس إلى الانتحار [2].

إن الخلاصة أن الاكتئاب هو هذا المرض الذى يحدث نتيجة لعجز الإنسان عن التوافق مع الحياة من حوله .

---

(١) إذا استمر الحزن وطال وقته صار اكتئابًا .

(٢) من كتاب « الاكتئاب النفسي » للدكتور لطفى الشربينى (بتصرف) .

نظرة تاريخية

مما لا شك فيه أن الحزن قديم قدم البشرية ، فلم تخل البشرية يوما من أسباب الحزن ، فالأحداث الأليمة تقع في كل العصور .

وكذا فإنه لا يستبعد أن يصاب إنسان ما بالاكتئاب فى أى عصر .

لكن ما يمكن تتبعه ، أو الوقوف عليه ، هو ما سجله الأقدمون فى ذلك :-

لقد وصف قدماء المصريين مرض الاكتئاب وسجلوا ذلك على أوراق البردى ، وذلك قبل الميلاد [1] بألف وخمسمائة عام .

كما أن « أمحوتب » قد أسس فى مدينة « منف » معبداً تحول إلى مدرسة للطب ومصحة للعلاج ، فلقب بأبى الطب .

وكانت الأمراض النفسية ومنها الاكتئاب تعالج بطرق تشبه الطرق الحديثة كالإيحاء ، والأنشطة الترفيهية ، والأغرب من ذلك أن المصريين القدماء كتبوا على ورق البردى نظريات تربط بعض الحالات النفسية كالاكتئاب بحالة القلب ، وهذا ما وصلت إليه النظريات الحديثة التى ترجع الاكتئاب إلى أسباب عضوية .

- ولقد جاء فى كتب العهد القديم أن شاؤول أصابته الأرواح الشريرة بحالة اكتئاب جعله يقدم على الانتحار .

---

(١) أى ميلاد السيد المسيح عليه السلام .

– وفى كتابات الإغريق إشارات شعرية وأساطير تتحدث عن حالات تشبه الاكتئاب .

وقد ذكر أفلاطون فى جمهوريته تفاصيل تتعلق بحقوق المرضى النفسيين، وطرق العناية بهم ، كما وصف « أبقراط» الاكتئاب ونقيضه الهوس وصفًا شبيهًا بالأوصاف الحالية ، وقد توصل إلى أن المخ هو مركز الإحساس فربط بذلك بين الجسم والعقل ، وأثبت التأثير المتبادل بينهما .

– كذلك وصف الأطباء الرومان الاكتئاب وقسَّمُوه إلى خارجى وداخلى وهذا شبيه بالتصنيفات المعاصرة .

– وقد جاء فى الكتابات القديمة وصف لوسائل علاج حالات الاكتئاب منها : الضرب ، والتجويع لحفز الذاكرة ،وإعادة الشهية للطعام ، ومنها أيضًا وسائل التسلية والترفية ومنها العلاج عن طريق التغذية الجيدة والحمامات.

وفى القرن الرابع عشر الميلادى أنشئ فى القاهرة مستشفى باسم «قلاوون» وبه مكان لعلاج الأمراض العقلية بطرق إنسانية ، فى الوقت الذى كان المرضى فى أوربا يتعرضون لوسائل علاج قاسية على يد الكهنة والسحرة إلى أن حدث التطور الهائل فى وسائل العلاج فى أوربا وأمريكا كما نعلم اليوم [1].

---

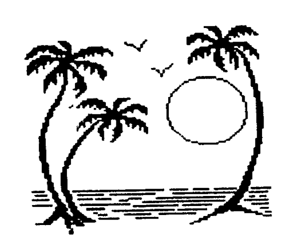
(١) من كتاب « الاكتئاب النفسى » للدكتور لطفى الشربينى (بتصرف) .

ما كان يفعله الأنبياء إذا نزلت .

بهم الابتلاءات والأحزان .

الأنبياء هم أفضل الخلق ، وأحسن العابدين ، يعرفون جيداً التسليم لرب العالمين ، ويعلمون أن الخير فى الطاعة ، والفرج ثمرة الصبر .

وفى هذه العجالة أعرض لطائفة من الأنبياء مبينا مواقفهم إزاء الابتلاءات والأحزان .



أحزان سيدنا يعقوب عليه السلام

فى القرآن الكريم سجلت أحزان سيدنا يعقوب المتعلقة بابنه يوسف ، وجاء ذلك فى سورة يوسف :

– إنه حزن لفراقه وخاف عليه ﴿ **قال إنى ليحزننى أن تذهبوا به وأخاف أن يأكله الذئب وأنتم عنه غافلون** ﴾ (١).

– ولقد استعان على أحزانه بالله تعالى حتى يكون من الصابرين ﴿**فصبر جميل** (٢)**والله المستعان على ما تصفون** ﴾ (٣).

وذلك عندما افتقد يوسف عليه السلام .

– ولم يجد اليأسُ سبيلاً إليه حتى عندما افتقد الإخوة الثلاثة : يوسف وبنيامين وأخاهما الأكبر : أما يوسف فإنه عاش فى مصر ، وأبوه لا يعلم عنه شيئًا ، وأما بنيامين فقد احتجزه عزيز مصر الذى عرف فيما بعد أنه هو يوسف، وأما الأخ الأكبر فإنه تخلف فى مصر حتى لا يعود إلى أبيه من غير بنيامين.

إنه تذرع بالصبر ، ولم ينقطع رجاؤه أن يرد الله تعالى عليه جميع أبنائه.

﴿ **فصبر جميل عسى الله أن يأتينى بهم جميعًا إنه هو العليم الحكيم**﴾(٤).

---

(١) يوسف : آية : ١٣ .

(٢) الصبر الجميل هو الصبر بغير شكوى وتبرم .

(٣) سورة يوسف : الآية ١٨ .

(٤) سورة يوسف الآية : (٨٣) .

- ولكن الحزن الشديد أذهب سواد عينيه

إنه يأسف لفراق يوسف ، ويعتريه غيظ شديد من أفعال إخوته ومكائدهم حتى ضاق بهم وأعرض عنهم خاليا بنفسه .

﴿ وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم ﴾ (١).

- إن استمراره في ذكر يوسف والحزن عليه أو شك أن يورده موارد الهلاك حتى خاف عليه أبناؤه فنصحوه أن يخفف من أحزانه .

﴿ قالوا تالله تفتؤ (٢) تذكر يوسف حتى تكون حرضًا (٣) أو تكون من الهالكين ﴾ (٤).

- إنه يؤمن أن الله تعالى هو الملجأ الوحيد **﴿ قال إنما أشكو بثي وحزني إلى الله ﴾** (٥).

لا تكون الشكوى إلا له ، ولا ملجأ في كل الأحوال إلا إليه .

- إن طول مدة الفراق والحزن الشديد لم ينالا من صلابة سيدنا يعقوب وقوة إيمانه ..إن اليأس لم يتسرب إلى نفسه ، إن ثقته في الله- تعالى- تحيي

---

(١) سورة يوسف الآية : ٨٤

(٢) تفتؤ := تزال

(٣) حرضًا = مشرفا على الهلاك بسبب طول المرض

(٤) سورة يوسف الآية ٨٥

(٥) سورة يوسف الآية ٨٦

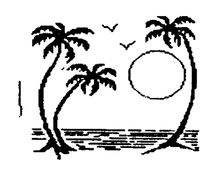
الأمل وتبعث الرجاء ، وتلقى فى روعه أن يوسف وبنيامين مازالا بخير ، وأنه سيلقاهما يوما ، إنه يدعو أبناءه للبحث بحذر عنهما ، بغير يأس ، فإن اليأس من صفات الكافرين

﴿ يابنى اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون ﴾ (١).

وانتصر الأمل في النهاية وجاء البشير إلى سيدنا يعقوب وألقى قميص يوسف على وجهه فرجع إليه بصره

﴿ فلما أن جاء البشير ألقاه على وجهه فارتد بصيراً ﴾ (٢).

– وجمع الله تعالى شمل أسرة سيدنا يعقوب بمصر فى ضيافة يوسف الذى أصبح حاكما لها **﴿ إنه من يتق ويصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين ﴾**(٣).



---

(١) سورة يوسف : الآية ٨٧ .

(٢) سورة يوسف : الآية ٩٦ .

(٣) سورة يوسف : الآية : ٩٠ .

أحزان أم سيدنا موسى عليه السلام

عاشت أم سيدنا موسى عليه السلام تحت نير حكم طاغية هو فرعون الذى أصدر أمرا قاسيا بذبح كل مولود ذكر من بنى إسرائيل خشية أن يذهب ملكه على يده فى مستقبل الأيام كما كان يعتقد ، وفى هذه الأثناء وُلِدَ موسى عليه السلام فماذا تفعل أمه ؟

— إن الله سبحانه وتعالى : لم يتركها للحزن والتربص والخوف على وليدها إنما أوحى إليها أن ترضعه باطمئنان فإذا خشيت عليه من فرعون فعليها أن تضعه فى صندوق وتلقه فى النيل ، ملقية معه الخوف عليه والحزن ، حيث أن الله تعالى تكفل بحفظه ورده إليها سالمًا ﴿ **وأوحينا إلى أم موسى أن أرضعيه فإذا خفت عليه فألقيه فى اليم ولا تخافى ولا تحزنى إنا رادوه إليك وجاعلوه من المرسلين** ﴾ [١].

وهكذا لا يترك الله الصالحين نهبا لحزن أو هدفا لاكتئاب وهكذا يحفظ الله أبناء الصالحين .

— وعند ما علمت أن ابنها وقع فى يد فرعون ما تركها ربها للجزع يطير عقلها إنما ثبت قلبها لتكون من المؤمنين المطمئنين .

---

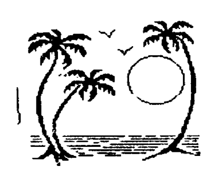
(١) سورة القصص : الآية ٧ .

﴿ وأصبح فؤاد أم موسى فارغًا إن كادت لتبدى به لولا أن ربطنا على قلبها لتكون من المؤمنين ﴾ (١).

– وألهمها ربها أن ترسل أخته تتبع أثره حتى إذا منعه الله –تعالى– من الرضاع من غير ثدى أمه ، نصحتهم وأرشدتهم إلى الأم التى يمكن أن ترضعه ، وبذلك أعيد إلى أمه ، تقربه عينا ، وتجلوبه حزنًا ، وتسعد به قربًا .

﴿ وقالت لأخته قصيه فبصرت به عن جنب وهم لا يشعرون ، وحرمنا عليه المراضع من قبل فقالت هل أدلكم على أهل بيت يكفلونه لكم وهم له ناصحون ، فرددناه إلى أمه كى تقر عينها ولا تحزن .. ﴾ (٢).

وهكذا فإنه لا حزن ولا اكتئاب مع الإيمان والتسليم لأوامر الله تعالى .



(١) سورة القصص : الآية ١٠ .

(٢) سورة القصص : الآيات ١١، ١٢، ١٣ .

أحزان سيدنا موسى عليه السلام

– حفظ الله تعالى سيدنا موسى من بطش فرعون وهو فى قبضته وتحت يده ، وأعاده إلى أمه سالما لترضعه فيكف عن البكاء ويحيا فى حضنها حياة سعيدة .

– ولما كبر وقتل رجلا من قوم فرعون خطأ أنجاه الله تعالى من بطشهم وشرهم وخلصه من الغم والحزن .

﴿ وقتلت نفسا فنجيناك من الغم وفتناك فتونًا ﴾ [1].

– ولما كلفه الله تعالى بدعوة فرعون إلى الإيمان أعلن خوفه .

﴿قال رب إنى قتلت منهم نفسًا فأخاف أن يقتلون ﴾

وطلب من ربه أن يشد عضده بأخيه .

﴿ وأخى هارون هو أفصح منى لسانًا فأرسله معى ردءًا يصدقنى إنى أخاف أن يكذبون ﴾ [2].

فاستجاب له ربه ووعده بالحفظ والنصر .**﴿ قال سنشد عضدك بأخيك ونجعل لكما سلطانا فلا يصلون إليكما بآياتنا أنتما ومن اتبعكما الغالبون ﴾** [3].

(١) سورة طه : الآية ٤٠ .

(٢) سورة القصص : الآية ٣٤ .

(٣)سورة القصص : الآية : ٣٥ .

– ولما ذهب موسى إلى ربه مكـلمًا فوق جبل الطور بسـيناءثم عاد إلى قومه وجدهم قد عبدوا العجل فغضب غضبًا شديدًا وحزن وتألم وأخذ يلقى اللوم على أخيه هارون .

﴿ فرجع موسى إلى قومه غضبان أسفًا ﴾ (١) .

﴿ قـال يا هارون مـا منـعك إذ رأيتـهم ضلوا ألا تتبـعن أفعـصيت أمرى﴾(٢) .

ولكن غضبه لم يثنـه عن الاستمرار فى دعوة قومه ونصـحهم ومحاولة إعادتهم إلى الحق والصواب .

﴿ إنما إلهكم الله الذى لا إله إلا هو وسع كل شئ علمًا ﴾ (٣).

إنه أثبت لقـومـه بالدليل الـقـاطع أنه لاإله إلا الله ، وأن الـعـجل الذى عبـدوه لا يملك حتى الدفاع عن نفـسه حيث قام بإحـراقه وتذريته فى البـحر أمامهم .

﴿ لنحرقنه ثم لننسفنه فى اليم نسفًا ﴾ (٤).

وأنزل الله تعالى على سيدنـا موسى التوراة هدى ونورًا وكان فى ذلك المكافأة العظيمـة لسيدنا موسى ، تتويجـا لكفاحة وصبره على قـومه ، وجلاء لأحزانه .

---

(١)سورة طه : الآية ٨٦ .

(٢) سورة طه : الآيتان ٩٢،٩٣ .

(٣) سورة طه : الآية ٩٨ .

(٤) سورة طه : الآية ٩٧ .

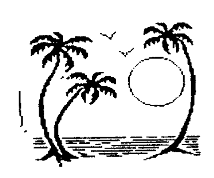
أحزان سيدنا يونس عليه السلام

دعا سيدنا يونس قومه إلى الإيمان فأعرضوا ، فغضب عليهم وتركهم دون إذن من ربه ، وركب البحر ، في سفينة مزدحمة الركاب ثقلت بهم واضطربت وكادوا يغرقون ، فأرادوا أن يخففوا من حمولة السفينة فاقترعوا حتى يلقوا منها من وقعت عليه القرعة ، ووقعت القرعة على سيدنا يونس ثلاث مرات فألقى في اليم ، فالتقمه الحوت بأمر رب العالمين وظل في بطن الحوت مسبحًا نادما على خروجه من قريته ، حزينا بسبب ظلمه لنفسه داعيا ربه حتى نجاه الله تعالى وأذهب غمه وكربه .

قال تعالى :

﴿ **وذا النون إذ ذهب مغاضبًا فظن أن لن نقدر عليه فنادى في الظلمات أن لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين ، فاستجبنا له ونجيناه من الغم وكذلك ننجي المؤمنين** ﴾ (سورة الأنبياء : الآيتان ٨٧، ٨٨).

وكذلك ينجي الله تعالى كل مؤمن يدعوه مخلصًا من الغم والكرب .



أحزان سيدنا زكريا عليه السلام .

لقد طال بسيدنا زكريا الزمن ، وضعفت قوته ، وشاب رأسه ، وخاف ألا يخلفه في أمر الدين أحد من أهله ، وقد كانت امرأته عاقرًا فاغتم لذلك وحزن ودعا ربه .

﴿ قال رب إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيبًا ، ولم أكن بدعائك رب شقيا ، وإني خفت الموالي من ورائي وكانت امرأتي عاقرًا فهب لي من لدنك وليًا يرثني ويرث من آل يعقوب واجعله رب رضيا﴾[1].

فعاجله ربه بالبشرى بالولد ، فجلى بذلك أحزانه سريعا **﴿ يا زكريا إنا نبشرك بغلام اسمه يحيى لم نجعل له من قبل سميًا ﴾** [2].

ولا شك أن سروره بالولد يضاعفه :

– أنه جاء بعد طول انتظار وعقم وعدم توقع .

﴿ قال رب أنى يكون لي غلام وكانت امرأتي عاقرًا وقد بلغت من الكبر عتيًا ﴾ [3].

---

(١) سورة مريم : الآيات ٤، ٥، ٦ .

(٢) سورة مريم : الآية : ٧ .

(٣) سورة مريم : الآية ٨ .

– أنه جاء باسم لم يسم به أحد من قبله

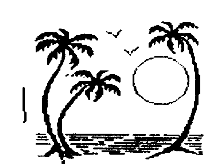
﴿ يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلامٍ اسْمُهُ يَحْيَىٰ لَمْ نَجْعَل لَّهُ مِن قَبْلُ سَمِيًّا ﴾(١)

– أنه من أنبياء الله وعباده الأتقياء الصالحين

﴿ يا يحي خذ الكتاب بقوة وآتيناه الحكم صبيًا ، وحنانًا من لدنا وزكاة وكان تقيا ﴾ (٢).

– أنه بار بوالديه .

﴿ وبرًا بوالديه ولم يكن جبارًا عصيًا﴾(٣).



(١)سورة مريم : الآية ٧ .

(٢) سورة مريم : الآيتان : ١٣،١٢ .

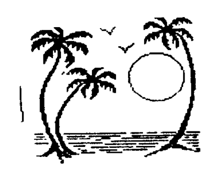
(٣) سورة مريم : الآية ١٤ .

أحزان سيدنا أيوب عليه السلام

فقد سيدنا أيوب الأهل والمال وأصيب بالمرض ، ولكنه صبر ودعا ربه ، فاستجاب له مولاه، وشفاه ورزقه ما يشاء من الأموال والأولاد.

قال تعالى :

﴿ وأيوب إذ نادى ربه أني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين ، فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر ، وآتيناه أهله ومثلهم معهم رحمة من عندنا وذكرى للعابدين ﴾ [1].



(١) سورة الأنبياء : الآية : ٨٣، ٨٤ .

أحزان سيدنا إبراهيم عليه السلام

رفض سيدنا إبراهيم ما كان فيه قومه من شرك وعبادة الأصنام ، ودعاهم إلى عبادة الواحد القهار ، فأصروا على الاستمساك بالباطل ، ورفضوا الانصياع للحق ، فحطم سيدنا إبراهيم الأصنام ليثبت لقومه بطلان عقيدتهم، ووجوب اتباع دعوة الحق فما كان منهم إلا أن أعدوا له ناراً عظيمة وألقوه فيها . .

إن سيدنا إبراهيم لم يتراجع إزاء هذا الخطر ، انه يعلم أن كل شئ بيد مولاه وأنه لا نفع ولا ضر إلا بإذنه وإرادته ، فسلم أمره لربه راضياً بقضائه عاملا على طاعته وإرضائه ، فنجاه الله وحماه .

ثم اختبر الله تعالى سيدنا إبراهيم اختباراً آخر لايقل عن الاختبار السابق : إنه أمره بذبح ابنه فما تردد ولكن ذهب إلى ابنه ليخبره بالأمر الإلهى حتى يشاركه الاستسلام له والرضا به .

﴿ فلما بلغ معه السعى قال يا بنى إنى أرى فى المنام أنى أذبحك فانظر ماذا ترى قال يا أبت افعل ما تؤمر ستجدنى إن شاء الله من الصابرين﴾ .

فلما أسلم الابن مع أبيه لأمر الله تعالى جاءهما الفرج وامتن الله تعالى عليها بالسلامة والكرامة والفداء .

﴿ فلما أسلما وتله للجبين ، وناديناه أن يا إبراهيم قد صدقت الرؤيا إنا كذلك نجزى المحسنين إن هذا لهو البلاء المبين وفديناه بذبح عظيم ﴾ [1].

---

(١) سورة الصافات الآية : ١٠٣ : ١٠٧ .

ما كان يفعله الصحابة والتابعون والسلف الصالح
إذا نزلت بهم المصائب والأحزان

كان شأنهم الصبر والرضا بقضاء الله تعالى :

فعن أنس – رضى الله عنه – قال :

« اشتكى ابنٌ لأبى طلحة قال : فمات وأبوه أبو طلحة خارج فلما رأت امرأته أنه قد مات هيأت شيئًا ، وجعلت ابنها فى جانب البيت ، فلما جاء أبو طلحة قال : كيف الغلام؟

قالت : قد هدأت نفسه ، وأرجو أن يكون قد استراح ، وظن أبو طلحة أنها صادقة (١).

قال : فبات فلما أصبح اغتسل ، فلما أراد أن يخرج أعلمته أنه قد مات فصلى مع النبى ﷺ ثم أخبره

بما كان منهما فقال رسول الله :

«لعل الله أن يبارك لهما فى ليلتهما »

فقال رجل من الأنصار : فرأيت لهما تسعة أولاد كلهم قد حفظوا القرآن (٢).

---

(١) وهى حقا صادقة فالكلام : « هدأت نفسه ، واستراح بالموت ».

(٢) رواه البخارى (١٦٩/٣) الجنائز ، ورواه مسلم (١٢٥،١٢٤/١٤) بمعناه .

فهذه امرأة مات ابنها فتزينت لزوجها حتى قضى منها وطرًا ، وهدأت نفسه واطمأن على ابنه وما فاجأته بخبره ، وما لطمت خدًا ولا شقت جيبًا .

– وروى سعيد بن منصور أن ابن عباس رضى الله عنهما نعى إليه أخوه وهو فى سفر فاسترجع [1]، ثم تنحى عن الطريق [2] فأناخ [3] ثم صلى ركعتين، فأطال فيهما ، ثم قام يمشى إلى راحلته وهو يقول :﴿**واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلاعلى الخاشعين**﴾ (البقرة : ٤٥) [4].

– وروى الحافظ ابن عساكر أنه مات لرجل من السلف ولد ، فعزاه سفيان بن عيينة ومسلم بن خالد وآخرون ، وهو فى حزن شديد ، حتى جاءه الفضيل بن عياض فقال :

« يا هذا ..أرأيت لو كنت فى سجن وابنك ، فأفرج عن ابنك قبلك ، أما كنت تفرح؟ قال : بلى

قال : فإن ابنك خرج من سجن الدنيا قبلك فسرى عن الرجل وقال : تعزيت [5].

---

(١) استرجع يعني قال : « إنا لله وإنا إليه راجعون» البقرة ١٥٦ .

(٢) أى أخذ جانبًا من الطريق .

(٣) أى أناخ الراحلة أى قعد بها لينزل من عليها .

(٤) تسلية المصاب للأستاذ أحمد فريد .

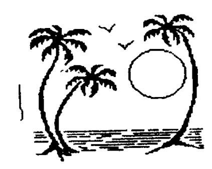
(٥) المصدر السابق ص٢٥ .

– لما أرادوا قطع رجل عروة بن الزبير قالوا له : لو سقيناك شيئا كي لا تشعر .

قال : إنما ابتلاني ليرى صبري [1].

– كان قيس بن عاصم جالسًا بفناء داره يحدث قومه حتى أتي رجل مكتوف (مربوط) ورجل مقتول فقيل له :

هذا ابن أخيك قتل ابنك فما قطع كلامه ، ثم التفت إلى ابن أخيه فقال : ياابن أخي أثمت [2] بربك [3]، ورميت نفسك بسهمك ، وقتلت ابن عمك ثم قال لابن آخر له : قم يابني فوار[4] أخاك ، وحل ابن عمك و سق إلى أمه مائة ناقة دية ابنها فإنها غريبة [5].



(١) المصدر السابق .

(٢) أثمت : أي أصابك إثم .

(٣) يقسم بربه .

(٤) أي ادفن .

(٥) عيون الأخبار ج١ .

هل يستسلم الإنسان للأحزان ؟

إن الله تعالى جعل الدنيا دار اختبار قال تعالى : ﴿ **تبارك الذى بيده الملك وهو على كل شئ قدير ، الذى خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً** ﴾ (١).

وجعل الآخرة هى دار القرار .

فالأحوال فى الدنيا متقلبة ﴿ **كل يوم هو فى شأن** ﴾ (٢).

ففى كل يوم يرفع ربك أقوامًا ويخفض آخرين فلا دوام لحال .

ولا أمان لشئ

فكم غنى قد افتقر ، وكم من صحيح معافى أصبح سقيمًا مبتلى ، وكم من ملك زال ملكه ..وهكذا فهل نقول مع القائل ؟ :

هى الدنيا تقول بملئ فيها	**حذار ! حذار ! من بطشِ وفتكى**
فلا يغرنكم منى ابتسام	**فقولى مضحك والفعل مبكى**

أم نردد مع شوقى قوله :

---

(١) الملك ١، ٢.

(٢) سورة الرحمن : الآية ٢٩ .

والنفس من خيرها في خير عافية والنفس من شرها في مرتع وخم .

وفى هذا يثبت شوقى أن النفس البشرية هى سبب السعادة إذا كانت خيرة.
وسبب الشقاء إذا كانت شريرة وفى هذا يلتقى شوقى مع إيليا أبى ماضى
فى قوله .

أيها الشاكى ومابك داء . كن جميلاً ترى الوجود جميلاً .

والذى نفسه بغير جمال . لا يرى فى الوجود شيئًا جميلاً .

أحكم الناس فى الحياة أناس . عللوها ، فأحسنوا التعليلا .

هو عبء على الحياة ثقيل . من يظن الحياة عبئًا ثقيلا .

إن الحياة لابد أن تقبل بحلوها ومرها إن المؤمن يعرف طعم الرضا .

إن المؤمن على كل حال يقول : الحمد لله ، إنه يرضى بقضاء الله وقدره.

وإن الكافر من شأنه التبرم والسخط وعدم الرضا ، إنه يقول :

قدر أحمق الخُطى سحقت هامتى خطاه .

إنه يسب القدر من جهله وكفره ، وما القدر إلا قدر الله تعالى .

إنه من فرط جهله يعترض على الخالق ، ويرفض الحياة ، ويتطلع إلى أن
يستشيره الإله قبل أن يخلقه :

لبثت ثوب العيش لم أستشر وحرت فيه بين شتى الفكر .

فهل كان الخالق والمخلوق سواء حتى يكون من حق المخلوق أن يستشيره

الخالق ؟

وإن النفس البشرية لاتنزلق إلى مثل هذه الهاوية إلا لبعدها عن الإيمان والصبر واستسلامها للجزع ، واسترسالها مع الهوى

﴿ إن الإنسان خلق هلوعا إذا مسه الشر جزوعًا وإذا مسه الخير منوعًا إلا المصلين ﴾ (١).

فالصلاة هى العنوان على الإيمان الذى يخرج الإنسان من هذه الفئة الخاسرة .

إن سيدنا يعقوب عليه السلام – كما علمنا – لم يستسلم لليأس والحزن، ولم يندب حظه ، بل ظل – برغم طول السنين – مستمسكًا بحبل الله تعالى

راجيا الخير من عنده ، حتى جاءه الفرج ، وجمع الله عليه أبناءه ، فارتد بصره وقرت عينه .

ولقد قابل خاتم النبيين ﷺ – من ألوان الأذى والاعتراض والإعراض، وتدابير الفتك به وبدعوته ما تذوب له الجبال وتتخاذل دونه شمم الرجال ، فما استسلم ليأس وما استكان لحزن ، وما قعد عن سعى ، وما أغلق عينيه عن رجاء .

لقد خاض الحروب ، وعاش الكروب راضياً .

إن المؤمن يعاهد الله تعالى على الجهاد والصبر والرضا ويصدق .

(١) سورة : المعارج الآيات : ١٩:٢٢ .

﴿من المؤمنين رجال صدقوا ما عاهدوا الله عليه فمنهم من قضى نحبه ومنهم من ينتظر وما بدلوا تبديلا﴾ [1].

من المؤمنين من ابتلى بأمراض أقعدته فما قال مع القائل :

تعست هذه الحياة فما يسعد فيها إلا الجهول ويرتع

هى دنيا فى كل يوم ترينا من جديد الآلام ما هو أوجع

وما قال :

ضحكنا وكان الضحك منا سفاهة وحق لسكان البسيطة أن يبكوا

يحطمنا ريب الزمان كأننا زجاج ولكن لايعاد له سبك .

وما قال :

وفوقى سحاب يمطر الهم والأسى وتحتى بحار بالأسى تتدفق .

وما قال:

كتاب حياة البائسين فصول تليها حواش للأسى وذيول .

وما قال :

فثوبى مثل شعرى مثل حظى سواد فى سواد فى سواد .

وما قال :

ولو عرضت على الموتى حياة بعيش مثل عيشي لم يريدوا .

ولكن قال مع القائل : الحمد لله الذى جعل لى : لسانا ذاكرًا وقلبا

(١) سورة : الأحزاب : الآية ٢٣ .

شاكرًا وبدنًا على البلاء صابرًا .

لقد وصلت قولته عنان السماء ، وفتحت لها الأبواب والأرجاء..هذه هى قولة المؤمن .

إنها كلمة طيبة تشرق لها الشمس ، وينبعث بضوئها القمر ويصلح بها الكون : ﴿ **ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها فى السماء تؤتى أكلها كل حين بإذن ربها ..** ﴾ (1).

﴿ **ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الأرض مالها من قرار** ﴾ (2).

إن المسلم يعلم أن كل ألم يصيبه فى الدنيا له عليه أجر من الله تعالى حتى الشوكة يشاكها ، إن المريض فى معية الله تعالى ورحمته .

إن المكروب صاحب الحاجة المضطر مستجاب الدعوة .

﴿**أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء** ﴾ (3).

ومن يعلم ذلك لا يستسلم لحزن ويكفى العاقل أن يدرك أن الحزن لا يمنع قضاء ، ولا يرفع بلاء ، ولا يجلب خيرًا .

---

(1) سورة إبراهيم : الآيتان ٢٤ ، ٢٥ .

(2) سورة إبراهيم : الآية ٢٦ .

(3) سورة النمل : الآية ٦٢ .

هل يوجد حزن محمود ؟

المسلم بفطرته السليمة وطبيعته القويمة لابد أن يحزن لأشياء منها :-

(١) المعصية : - إنَّ المعصية تحزن المؤمن وتؤلمه كما أن الطاعة تسره وتفرحه ، وهذا من علامات الإيمان .

أما غير المؤمن فإن المعصية تسره ، والطاعة تشق عليه وتؤلمه .

بل إن الحزن الذى ينشأ لدى المؤمن بسبب معصية ما يكون سببًا فى فوزه ونجاته وحسن خاتمته .

إنه يكثر من الاستغفار ويصر على التوبة ، ويقدم الطاعات ، ويتجنب كل ما يغضب ربه حتى يغفر الله ذنبه ، ولا يأخذه بمعصيته .

وفى مقابلة ذلك فإن من الناس من يفرح بطاعته فيمتن بها على الله تعالى ، ويستصغر كل معصية يقع فيها فيسرف على نفسه حتى يهلكها ظنًا منه أن طاعته تمحو كل أخطائه .

(٢) الحزن على فوات أمر من أمور الدين :

كمن يحزن على أن فاتته صلاة الجماعة ، أو فاته علم خير ما .

لقد حزن فقراء المسلمين فى عهد رسول الله - ﷺ- لعدم مشاركتهم إخوانهم غزوة تبوك .

لقد سألوا الرسول ﷺ - أن يحملهم معه إلى الجهاد ، فلم يجد ما يحملهم عليه فحزنوا لذلك ، فامتدح الله تعالى حزنهم فقال :

﴿ **ولا على الذين إذا ما أتوك لتحملهم قلت لا أجد ما أحملكم عليه تولوا وأعينهم تفيض من الدمع حزنًا ألا يجدوا ما ينفقون** ﴾ (١).

(٣) الحزن على ما يقع للمسلمين من كوارث :

وذلك أنه من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم فالمسلم يتألم لآلام إخوانه ، ويشاركهم أحزانهم فعن النعمان بن بشير — رضى الله عنه — عن رسول الله ﷺ قال : « **مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى** » (٢).

(٤) الحزن على مقدسات المسلمين :

وعلى تفريطهم فى أحكامه وشرائعه .

(٥) الحزن على انصراف الناس عن الإيمان :

كما كان حال رسول الله ﷺ حتى قال له ربه .

﴿ **فلعلك باخع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفًا** ﴾(٣).

---

(١) سورة : التوبة : الآية ٩٢ .

(٢) رواه الإمام أحمد فى مسنده ، كما رواه الإمام مسلم وغيره .

(٣) سورة الكهف : الآية ٦ .

أسباب الحزن والاكتئاب

جميل بنا أن نفصل القول فى أسباب الحزن والاكتئاب بعد أن أشرنا إلى بعضها عند الحديث عن الحزن المحمود ، ومنطقى أن يكون الحديث عن أسباب المرض قبل الحديث عن علاجه ، إن من الأسباب ما يأتى : —

(١) الأحداث الأليمة التى تحدث للمرء فى طفولته المبكرة :

إن هذه الأحداث تلقى بظلالها وآثارها على حياته بعد .

وإن هذا الأمر يجب أن يلفت نظر المربين : الآباء ، والمعلمين ، فيكون سلوكهم تجاه الأطفال دقيقا ومحسوبًا ، فلا إفراط فى العقوبة ، ولا عقوبة إلا بدليل قوى على خطأ المعاقب ، وكما قيل : « تدرأ الحدود بالشبهات » تدرأ العقوبة أيضا بالشبهات ، وأن تخطئ فى العفو مائة مرة أفضل من أن تخطئ فى العقوبة مرة واحدة ، وهكذا علمنا الإسلام .

لابد أن ينتبه المربون إلى كل حادث صغر أو كبر فى حياة الطفل للعمل على مساعدته للخروج منه بأقل الأضرار والتأثيرات النفسية .

وما نقصده هنا بالطبع : الأحداث الأليمة .

إن جمهرة المربين يكثر وقوعهم فى أخطاء فادحة تؤثر على حياة الأطفال بعد .

إن من هذه الأخطاء الجسيمة أن يعتقد المربى أن الطفل الصغير فى جسمه ، صغير أيضًا فى مشاعره، وعواطفه ، وأحاسيسه ، وليس الأمر كذلك بحال .

إن من الناس مثلاً من يعتقد أن الرجل طفل كبير .

وفى مقابلة هذا فإننى أعتقد اعتقاداً راسخاً أن الطفل [1] رجل صغير .

(٢) الأحداث الأليمة فى حاضر المرء :

كفقد عزيز ، أو حدوث كارثة فى المال أو الولد ، وغير ذلك .

(٣) ضغوط الحياة ومشكلاتها :

وخاصة فى عصرنا الذى نعيش فيه حيث زادت حاجات الناس ومطالبهم والتطور وما صاحب ذلك من تفكك اجتماعى .

(٤) الصراع بين واقع الإنسان وطموحه .

(٥) الصراع بين دوافع ورغبات الإنسان من جانب والقيم من جانب آخر: وخاصة الدوافع الجنسية لدى الشباب الذى لا يتمكن من الزواج .

(٦) الانفصام بين واقع الناس والقيم .

(٧) الأدوية والعقاقير : حيث أن بعضها يؤدى إلى تغيرات كيماوية فى مخ الإنسان مما يحدث آثاراً جانبيه منها الاكتئاب [2].

والملاحظ أن الناس اليوم أفرطوا فى استخدام الأدوية والعقاقير .

(٨) كثرة الأمراض فى زماننا .

(٩) المخدرات : حيث أن بعض المخدرات تسبب الاكتئاب .

(١) يكون الحديث عادة عن المذكر ولكن الأمر يشمل المؤنث والمذكر على السواء .
(٢) الحزن والاكتئاب تأليف د.عبد الله الخاطر ص١٧ .

وبعضها يحدث الاكتئاب بسبب التوقف عنها بالنسبة للمدمن [١].

(١٠) **بعض الأمراض العضوية** : تؤدى إلى الاكتئاب كنقص هرمونات الغدة الدرقية ، وكذلك نقص بعض الفيتامينات كفيتامين ب ٢ [٢].

(١١) **أسباب وراثية** : حيث أن بعض الناس لديهم الاستعداد للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرهم [٣].

(١٢) **الشيخوخة** : مما لا شك فيه أن مرض الاكتئاب يمكن أن يصيب الإنسان فى أى مرحلة من مراحل عمره ، إلا أن فترة الشيخوخة أشد الفترات استعدادا لاستضافة الاكتئاب بسبب ما يكتنفها من زيادة الأعباء والأعمال مع قصور القدرات الصحية، واستمرار تناقصها ، ومحاولة استرجاع الشباب بلا أمل ..اسمع لقول أبى العتاهية :

بكيت على الشباب بدمع عينى فلم يغن البكاء ولا النحيب.
ألا ليت الشباب يعود يومًا فأخبره بما فعل المشيب .

وكذلك يقول إلياس فرحات :

بكيت فقال أصحابى : أتبكى ؟ فقلت : مضى الشباب فهل أغنى ؟
دعوا دمعى يسيل فما لمثلى . شعور المستريح المطمئن .

---

(١) المصدر السابق .

(٢) المصدر السابق .

(٣) المصدر السابق .

ويقول شاعر آخر :

سلنى أنبئك بآيات الكبر . نوم العشاء وسعال بالسحر .

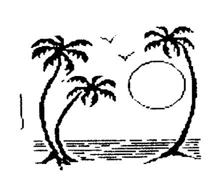
وقلة النوم إذا الليل اعتكر . وقلة الطعم إذا الزاد حضر .

وبالتأمل نجد الشيوخ أكثر استعداداً للإقبال على الله تعالى ، وفى هذا المعالجة لكل أسباب الاكتئاب والحزن ، وهذا هو الميزان الإلهى العظيم الذى كلما زاد من أسباب الاكتئاب زاد من أسباب علاجها

(١٣) من أسباب الاكتئاب أيضاً شعور الإنسان بالغربة والعزلة .

(١٤) من أسباب الاكتئاب الفراغ الذى يؤدى إلى الشعور بالملل والسأم .

ومما لا شك فيه أنه باختلاف الثقافات والعادات والتقاليد يتأثر الاستعداد للحزن والاكتئاب إزاء الأسباب السابقة الذكر ، فما يعد سببا قويًا للحزن فى المجتمع الشرقى مثلا قدلا يلتفت إليه فى المجتمع الغربى ، فعلى سبيل المثال نجد فقد أحد أفراد الأسرة فى المجتمع الغربى ليس محزنًا كما هو محزن فى المجتمع الشرقى .



آثار الاكتئاب والحزن

للاكتئاب آثار كثيرة على المكتئب وعلى من حوله وعلى المجتمع :

(أ) آثار الحزن والاكتئاب على المكتئب :

(١) قلة الطعام : حيث أن المكتئب يفقد الشهية للطعام ولا يستمتع بما يأكل ، فيتناقص وزنه .

(٢) الإكثار من الطعام : وذلك يحدث عند قلة من المكتئبين إذ يجد في الطعام متنفسا وبعض الراحة وتكون النتيجة زيادة الوزن بما يعطي للمكتئب سببًا جديدًا للاكتئاب .

(٣) تأثر الدافع الجنسي : حيث إن الرغبة تقل إلا في حالات نادرة إذ يحاول المكتئب دفع الاكتئاب والتشاغل عنه بهذه الوسيلة .

(٤) الأرق وقلة النوم : وهذا هو غالب حال المكتئب ، غير أنه في بعض الحالات تكون الشكوى من كثرة النوم ، وهذا ليس بغريب ، لأن النوم أحد وسائل هروب المكتئب من واقعه .

(٥) التعرض للأمراض : إذ يؤثر الاكتئاب على مناعة الجسم فتضعف مقاومته فيتعرض مثلاً لأمراض القلب أو السرطان [١].أو غير ذلك .

وقد سبق الحديث عن تأثير الاكتئاب على جسم الإنسان ، وأعضائه بالهبوط والتباطؤ ، حتى أن التباطؤ يشمل ضربات القلب وضغط الدم ، وحركة الأمعاء .

---

(١) الاكتئاب النفسي للدكتور لطفي الشربيني ص٩ .

(٦) الانتحار : يؤدى الاكتئاب فى حالات كثيرة إلى يأس المكتئب من الحياة فيقدم على الانتحار ، وتزيد نسبة المنتحرين فى البلاد غير الإسلامية كما هو واضح فى الإحصائيات المعنية .

إن أكبر نسبة للانتحار توجد فى المجر والدانمارك وهولندا والسويد (٢٠-٣٠ فى كل مائة ألف) ثم الولايات المتحدة وفرنسا (١٠:١٥) ثم انجلترا (٨لكل مائة ألف) [١].

إن الإسلام هو الراحة والطمأنينة والتسليم .

لقضاء الله وقدره:

﴿ الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾[٢].

(ب) آثار الحزن والاكتئاب على المصاحب :

إن المكتئب يلقى بظلال اكتئابه وعبوسه على المصاحبين له والمجاورين والمعاشرين فربما تسود الكآبة أسرته .

فلو كان المكتئب هو رب الأسرة فتخيل كيف يصرف شئون أسرته ؟ وكيف يتعامل مع أفرادها ؟

ولو كانت الأم هى المكتئبة فكيف يكون تعاملها مع الزوج والأبناء ؟.

---

(١) الاكتئاب النفسي للدكتور لطفى الشربينى (ص : ٦٥) .

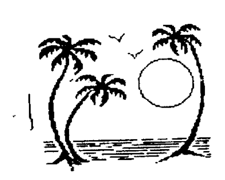
(٢) سورة الرعد : الآية ٢٨ .

ولو كـان الابن هو المكتئب ، فـإنه لاسعـادة لأب أو لأم ، والابن يفتـقد هذه السعادة ، ولا يلمس صـدق هذا القول إلا من أنجب الأبناء .

هذا بالإضـافـة إلى العـلاقـة المتـوترة بـين الأخ المكتـئب وإخوته.

وكذا يـؤثر المكتئب على زمـيله فى العمـل ، فيقـتل روح البهـجة والانطلاق ، ويزداد تأثر الزمـيل به كلما طالت سـاعات العمل وكلما كان من طبيعة العـمل اتصالهما ، وعليك أن تتخيل إن كان المكتئب هو رئيس العمل ، إن أثره على مـرؤ وسيه أكبر – بطبيعة الحال – من أثر الزميل على زميله .

أما إن كان المكتئب صديقًا فـإن تأثر صديقه به يزداد كلما توطدت الصداقة ، وربما يقتنع بمنطقه التشاؤمى فيصبح هو الآخر أحد المصـابين بالاكتئاب قـال رسول الله ﷺ « **المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل** [١]» .



(١) يخالل : يصاحب .

(جـ) آثار الحزن والاكتئاب على الأمة

المكتئب لا يعيش وحده فهو يلقى بظلال اكتئابه على من حوله كما ظهر لنا سابقًا ، وهذا بدوره يؤثر على المجتمع ككل ومن أخطر المجالات التى يؤثر عليها الاكتئاب : الاقتصاد ، ويمكن توضيح ذلك فيما يأتى : .

(١) أثر الاكتئاب على العمل والإنتاج :

لا يتوقع من المكتئب أن يكون منتجًا يعمل بطريقة طبيعيه ، وقد علمنا أن من صفاته التثاقل والتباطؤ والتكاسل ، وأن انخراطه فى بعض الأعمال الدقيقة والحساسة قد يسبب كارثة ، بل كوارث ، فستقع منه أخطاء كثيرة ناتجة عن كثرة التردد وقلة المرونة ، وعدم توفر سرعة البديهة ، وخفة اليد لديه .

أضف إلى ذلك أنه لن يزيد زملاءه فى العمل إلا خبالاً ، وخاصة فى الأعمال التى لا تقوم إلا باشتراك الزملاء ، وتعاون الأفراد ، ومحصلة كل ذلك : نقص فى الإنتاج ، وخسارة للأمة .

(٢) الاكتئاب واستنزاف الخدمات :

يسرف المكتئب فى تعاطى الأدوية والعقاقير بلاطائل ويتردد على الأطباد النفسيين ، ويكثر من زيارة المستفيات والمصحات بلا جدوى ، وكل ذلك يشكل عبئًا على اقتصاد الأمة .

هل نحن نعيش عصر الاكتئاب ؟

إن ما يتعرض له إنسان اليوم من ضغوط وانفعالات ينعكس على حالته الصحية .

وبزيادة هذه الضغوط ، والانفعالات زادت الأمراض والعلل .

ومن هذه الأمراض الاكتئاب ، وهو يمثل ٢٠ : ٣٠ ٪ من مجموع الحالات النفسية وذلك تبعًا للإحصائيات الأوربية والأمريكية ، ويمثل ١٦ : ٢٤ ٪ فى مصر ، ٣٣٪ فى السودان والدلائل تشير إلى أن هذه النسب آخذه فى الزيادة .

ورغم أن هذه النسب عالية إلا أنها لا تقيس الحجم الحقيقى للاكتئاب والذى يظهر أقل من حجمه الحقيقى بكثير **لأسباب منها :**

(١) الغالبية العظمى من المكتئبين لايلجأون إلى العلاج بل يخفون حالتهم وهى غالبية تصل إلى ٨٥٪ من حالات الاكتئاب.

(٢) الذين يسعون للعلاج تذهب غالبيتهم إلى أطباء غير نفسيين[١].

(٣) ثلث الحالات التى تذهب إلى العيادات غير النفسية يرجع مرضها إلى الاكتئاب ، وهذا ما يعرف بالاكتئاب المقنع[٢].

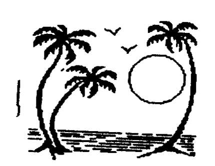
---

(١) ينحصر إحصاء الحالات فى العيادات النفسية فقط .

(٢) « الاكتئاب النفسى » للدكتور لطفى الشربينى .

ويعبر الأدباء عن حال الناس فى عصرنا فيقول قائلهم .« الفرد غير آمن تمامًا بين أهله، والأسرة تخشى الجيران، والوطن مهدد من أوطان شتى، والعالم يحيط به عوالم أخرى من الكائنات الضارة ، والأرض قد تنفجر وتختفى فى ثوان»[1].

إن الإنسان كما تصوره المقولة السابقة — يخاف من كل شئ ويتربص، ولكنى متأكد أن المرء إذا خاف من ربه فلن يكون لأى خوف آخر أثر على حياته .



(١) جاء هذا القول على لسان أحد شخصيات رواية للكاتب نجيب محفوظ .

هل يوجد مؤمن مكتئب ؟

إن الإيمان يغلق كل باب من أبواب الاكتئاب ويمنع كل سبب له :

فالمكتئب عادة تسيطر عليه الأفكار السوداء التى لا تجد سبيلاً إلى المؤمن :

فهو يتساءل فى حيرة عن قيمة الحياة وأهميتها ، والمؤمن يعرف قيمة الحياة ، إنها بالنسبة له المعبر إلى جنة الخلد ، ومهما لاقى فى حياته فإنه يعرف أنه مبتلى ، وأن الابتلاء سيكفر ذنوبه ،. ويضاعف حسناته ، ويرفع درجاته ، وأن الناس فى الدنيا –جميعا – كل له نصيب من الابتلاء ، فمنهم من يصبر فيؤجر ويرتفع به الصبر ، ومنهم من يجزع فما ينفعه الجزع وما ينقذه الفزع ، فقضاء الله تعالى لا يتغير بأهواء الناس .وهو يستعيد ذكريات الماضى الأليم ، فيعتصره الندم والألم ، أما المؤمن فيقول : الحمد لله .

وهو يخاف من المستقبل ، ويحمل نفسه– بسبب يوم لم يولد بعد –من الهموم مالا يطيق ، والمؤمن يعلم أن المستقبل بيد الله ، فيضرع إلى الله ويقول: يارب ويلقى أحماله كلها عليه .

وهو يعيش فى جو من اليأس ، والمؤمن يعلم أن الله هو مفرج الكروب: يكشف السوء ، ويستجيب للمضطر .

﴿ أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ﴾ (١).

وكم من نازلة يضيق بها الفتى . ذرعًا وعند الله منها المخرج .

(١) سورة النمل : الآية ٦٢ .

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت ، وكنت أظنها لاتفرج .

إن المكتئب يضخم كل أمر يسير ، ويحزن لأتفه الأسباب ، أما المؤمن فالدنيا كلها صغيره فى نظره ﴿ **قل متاع الدنيا قليل** ﴾[1].

والمكتئب يتوقع الأسوأ دائما ، والمؤمن يتطلع دائما إلى لطف الله ورحمته .

« اللهم لا نسألك رد القضاء ، ولكن نسألك اللطف فيه» .

إن المكتئب إذا أصيب بمصيبة اسودت الدنيا فى وجهه ، وضاق بكل شئ ذرعًا . وخاطب ربه متجرئًا عليه – إن كان قليل الإيمان – قائلاً : لِمَ يارب كذا وكذا ؟ ، يظل يتحسر ويتألم ويعيش حياة الاكتئاب والأحزان .

أما المؤمن فهو يرضى بقضاء الله ، ويعلم أن الابتلاء ليس دليلاً على غضبه ، وأن الإنعام ليس دليلاً على رضاه .

﴿ **فأما الإنسان إذا ما ابتلاه ربه فأكرمه ونعمه فيقول : ربى أكرمن ، وأما إذا ما ابتلاه فقدر عليه رزقه فيقول ربى أهانن كلا** ﴾[2]..

إن المؤمن دائمًا يقول : الحمد لله ، ويلقى بأحماله على الله ، وينبذ الأحزان .

إن المكتئب بينه وبين الناس حجاب من التوجس والحذر .والمؤمن بينه وبين الناس روابط من الحب والمودة .

---

(١) سورة النساء : الأية ٧٧ .

(٢) سورة : الفجر الآيات : ١٥ ، ١٦ ، ١٧ .

المؤمن فى أمان وسلام .

إنه دخل فى سلام مع الله بترك المعاصى ودخل فى سلام مع الناس بحسن الخلق .

﴿ **يا أيها الذين آمنوا ادخلوا فى السلم كافة** ﴾ [1].

المكتئب ينشغل بأمراضه التى تكون فى أغلب الحالات وهمية[2] لاوجود لها : إنه يخاف من الموت ، والمؤمن يعمل لما بعد الموت فيشغل بذلك.

- ومن المكتئبين من لديه شعور دائم بالذنب والإثم وتأنيب الضمير : يتصيد لنفسه الأخطاء ويظل يبكى أخطاءه ، ويعكف على ذلك حتى يكاد الحزن يقتله .

لكن المؤمن يعلم أن الله تعالى يغفر الذنوب جميعا فيتوب إليه ويستغفره.

﴿ **إن الله لا يغفر أن يشرك به ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء** ﴾ [3].

﴿ **وإنى لغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحًا ثم اهتدى** ﴾ [4].

---

(١) سورة البقرة : الآية ٢٠٨ .

(٢) من أجل ذلك يذهب الكثيرون من المرضى النفسيين إلى عيادات غير نفسية .

(٣) سورة النساء : الآية ٤٨ .

(٤) سورة طه الآية : ٨٢ .

﴿ وهو الذى يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات ﴾ [1].

وكيف يكون المؤمن مكتئبًا وهو يلجأ إلى الصلاة كلما أحزنه أمر كما كان يفعل رسول الله ﷺ ؟

كيف يكون مكتئبًا وهو يتردد على المسجد خمس مرات فى اليوم يقابل إخوانه ، ويناجى أحبابه ؟

كيف يكتئب من يكون شغله الشاغل القيام بأوامر دينه ؟:

يعود المريض ، ويصل أرحامه ، ويشيع الجنازة .

ويكون فى حاجة إخوانه :

يعين المحتاج ويغيث الملهوف .

إن المؤمن يملأ كل وقته بطاعة الله بأعمال الخير ، بإشاعة البر ، وينشر الابتسامة والرفق والرحمة ، وليس عند المؤمن وقت فراغ يدخله الملل والسأم والاكتئاب . .

ومن هنا فحياة المؤمن سعيدة :

سعيدة لأنه فى معية الله .

سعيدة بقدر ما يسعد من حوله .

إن الناس سعداء به ، وهو سعيد بهم ، أرأيت وجه المؤمن وهو يشرق بالنور ؟ إنه نور الإيمان .

---

(١) سورة الشورى : الآية ٢٥ .

إنه ضياء الابتسامة التى يطالع بها كل من يلقاه .

إن المؤمن ودود محب مجامل يألف الناس ، ويألفونه ، فلا يعرف الوحدة ، فلا ينفرد به الشيطان ، ولا يستسلم للأحزان .

إن المؤمن يعلم أن السعادة والشقاء بيد الله تعالى فهو يسلم أمره له ويلقى همومه عليه .

اقرأ معى ما كتبه الأستاذ: سيد قطب فى ظلاله فى معنى قوله تعالى : ﴿وأنه هو أضحك وأبكى﴾ (١).

﴿أضحك وأبكى﴾..

« فأودع هذا الإنسان خاصية الضحك وخاصية البكاء وهما سر من أسرار التكوين البشرى لايدرى أحد كيف هما ، ولا كيف تقعان فى هذا الجهاز المركب المعقد الذى لا يقل تركيبه وتعقيده النفسى عن تركيبه وتعقيده العضوى ، والذى تتداخل المؤثرات النفسية ، والمؤثرات العضوية فيه ويتشابكان ويتفاعلان فى إحداث الضحك وإحداث البكاء» .

ويقول :

« فأضحك وأبكى فأنشأ للإنسان دواعى الضحك ، ودواعى البكاء ، وجعله وفق أسرار معقدة ..» .

«وأضحك وأبكى : فجعل فى اللحظة الواحدة ضاحكين وباكين كل حسب المؤثرات الواقعة عليه » (٢).

والمؤمن يعلم طبعًا أن كل المؤثرات بيد الله تعالى .

(١) سورة النجم الآية : ٤٣ .

(٢) فى ظلال القرآن للشيخ سيد قطب : الجزء السادس ص٣٤١٦،٣٤١٥ .

السعادة فى العبادة

إن الله تعالى خلق الإنسان لوظيفة حددها بنفسه إذ يقول :

﴿ **وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون** ﴾ [1].

وإن أساس السعادة للإنسان أن يكون فى الوظيفة التى خلق لها :

وهكذا فإن الله تعالى قد حدد لكل شئ فى الكون وظيفته ، ولا تقصير فى وظائف الجماد والنبات والحيوان لأنها لا تملك الاختيار ، وعندما يوافق اختيار الإنسان الإرادة الشرعية لخالقه فيقوم بوظيفته التى خلق لها تكون سعادته فى الدنيا والآخرة .

إنه يتوافق مع الكون كله فى منظومة الحياة .

وهل يذوق طعم السعادة موظف لا يعمل فى وظيفته ؟ ويعمل فى وظيفة أخرى لا تناسبه فيحرم التوافق ، ويعز عليه التكيف ؟

إن التكيف مع الوظيفة والبيئة هو الاستقرار والسعادة والرضا .

وإن العبادة هى التوافق مع الخالق إرادة ، ومع الخلق سلوكًا :

إن الطاعة لله تعالى فى كل ما أمر هى العبادة ، وهى بذلك قمة التوافق وإن من أوامر الله تعالى حسن الخلق ، وحسن التكيف مع الناس ، وهذا جانب كبير من جوانب العبادة ، وهو أول ما يدخل الطائع الجنة .

إن العبادة – كما هو واضح من هذا السياق – لا تنحصر فى أداء

---

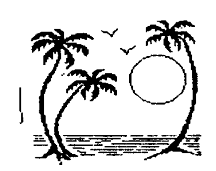
(١) سورة الذاريات : الآية : ٥٦ .

الفرائض المعروفة كصلاة وزكاة وصوم ..إلخ ؟ بل إنها مطلق الطاعة لجميع الأوامر .

ولو انحصرت العبادة فى فرائض محددة ومعدوده لكان كل ما عداها باطلاً لاضرورة له فلا يعول عليه ، فيترك الناس أعمالهم ومصالحهم فيشقى الكون بهم ، ويشقون هم بحياتهم ، ويضيقون بها ذرعًا .

إن الله تعالى قد قصر الهدف من خلق الإنسان على العبادة .

﴿ **وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون** ﴾ (١) ولا يفهم معنى العبادة فهما صحيحًا إلا إذا شمل كل ما خلق الإنسان من أجله ، ولقد خلق الإنسان ليكون خليفة لله فى أرضه (٢) يعمرها فتسعد به ويسعد بها ، وهذه هى سعادة التوافق والطاعة والعبادة إنها تعمير الكون ، وبسمة الحياة إنها رضا الخالق ، وسعادة المخلوق وبغيرها يكون الحزن ، ويكون الاكتئاب ويكون الشقاء فى الدنيا والآخرة وإلى مزيد من التفصيل .



---

(١) سورة الذاريات : ٥٦ .

(٢) قال تعالى ﴿ **وإذ قال ربك للملائكة إنى جاعل فى الأرض خليفة** ﴾ (سورة البقرة : الآية ٣٠).

طاعة رب الأرباب هى علاج الحزن والاكتئاب

لقد أصبح جليًا شديد الوضوح أن السعادة فى طاعة الله تعالى ، وأن المؤمنين المتقين ينعمون بها فى الدنيا والآخرة ﴿ **ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون ، الذين آمنوا وكانوا يتقون ، لهم البشرى فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ..** ﴾ (١).

ولكن كيف تؤدى طاعة الله تعالى إلى السعادة فى الدنيا ؟

للإجابة على هذا السؤال – بتوفيق الله – أقول .

(١) إن الطائع بتنفيذه لأوامر مولاه –سبحانه وتعالى – أصبح فى كنفه ورعايته وفى أمن وسلام : أمِن من انتقامه ، وسلامة من غضبه ، إنه فى معية الله يستظل برحمته فلا خوف من شئ ، ولا توجس من الناس ، إن الله يدافع عنه.

﴿ **إن الله يدافع عن الذين آمنوا** ﴾ (٢).

(٢) إن الطائع قام بما تمليه عليه فطرته السليمة فلا يعانى من الصراع النفسي ولا يقاسى من تعذيب الضمير .

(٣) إن طاعة الله تعالى تجنبه الكثير من الكروب والكوارث ، لأن المعصية تجر الوبال على صاحبها .

---

(١) سورة يونس : الآيات : ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٤ .

(٢) سورة الحج : الآية ٣٨ .

فربما يعاقب من البشر لانتهاكه قانون الأمة .

وربما يعاقب من خالفه نكالاً وانتقاماً فى الدنيا قبل الآخرة .

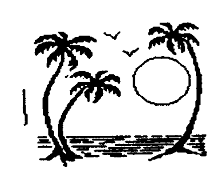
(٤) إن طاعة الله تعالى هى جنته فى الدنيا يشعر بنعيمها وحلاوتها المؤمنون ، فيحمدون الله تعالى على نعمة الطاعة قائلين : « الحمد لله على طاعة الله » إنهم يحمدونه على توفيقهم للطاعة ، ويحمدونه على استمتاعهم بحلاوة الطاعة .

(٥) إن الطائع يشعر بعد أداء كل أمر لمولاه أن حملاً قد ألقاه من على كاهله ، وأنه قام بما ينبغى أن يقوم به ، وقد أدى الأمانة فترتاح نفسه ، ويصفو فؤاده .

(٦) يحب المؤمن ربه ، ويحب كل ما أمر به فهو يقوم بما يؤمر به برغبة وحب وارتياح ورضا وسعادة .

(٧) إن أوامر الله تعالى كلها لصالح البشر ، فإذا تلقاها الإنسان بالطاعة جنى الخير من ورائها فسعد بذلك .

وإلى مزيد من التفصيل .



من أهداف الأوامر الإلهية

إسعاد النفس البشرية

والآن مع مزيد من التفصيل نقف أمام بعض أوامر الله تعالى -خاشعين- نحاول معرفة ما يجنيه الإنسان من سعادة من كل أمر من هذه الأوامر :

(١) الأمر بالطهارة ومراعاة سنن الفطرة من أسباب جني السعادة :

إن الإنسان إذا تطهر وأصبح نظيفا فى بدنه وثوبه أقبل على الحياة نشيطًا مستبشرا ، وأقبل الناس عليه يسعدون به ويسعد بهم ، أما من ترك الطهارة والنظافة فإنه كسول خامل ، ينفر منه الناس لا يشمون منه إلا الروائح الكريهة ولا يرون منه إلا المناظر المقززة ، فيكون منبوذًا متروكًا للوحدة والاكتئاب .

ويقال مثل ذلك إزاء سنن الفطرة فلك أن تتخيل الفرق بين من قلم أظافره ، وكرم شعره ، ومس من الطيب ما تيسر ، واستخدم السواك فى كل آن إلى آخر هذه السنن الطيبة ، وبين من ترك ذلك وأهمل نفسه ، فأهمله الناس فانفرد به الشيطان ، وأصبح نهبًا للأحزان .

(٢) الأمر بالوضوء طرد للشيطان وإزالة للأحزان:

ما من شك أن الوضوء ينعش البدن ، ويهيىء النفس لملاقاة الخالق ، ومناجاته فى الصلاة ، وإن من وظائف الوضوء طرد الشيطان ، وإزالة الغضب فهو لكل ذلك من عوامل راحة النفس ومنع الحزن والاكتئاب إن ماء الوضوء ينزل على أعضاء البدن بردًا وسلامًا فيطمئن النفس ويهدئ من روعها .

(٣) الصلاة وجلاء الأحزان:

إن الصلاة صلة بين العبد وربه ، وإذا كان العبد موصولا بخالقه فما أسعده وما أبعده عن أسباب الشقاء ، إنه سيلقى أحماله على الله ويبث شكواه إليه ويناجيه :« من أراد أن يكلم الله فليدخل فى الصلاة ، ومن أراد أن يكلمه الله فليقرأ القرآن » .

وإذا حرص المرء على صلاة الجماعة ، وأصبح من رواد المسجد : عرف إخوانه وعرفوه ، وألفهم وألفوه ، وأحبهم وأحبوه ، فإذا تألم أو حزن لأى سبب شاركوه آلامه وأحزانه وعاشوا مشكلاته وواسوه ، فلن يعرف الألم وهو معهم . ولن يشعر بالحزن والاكتئاب وهو بينهم .

(٤) لا تبقى مع القرآن أحزان:

القرآن غذاء الروح وشفاء النفوس قال تعالى : ﴿ **وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة** ﴾ [1].

فكم تنهمر دموع بعد سماعه أو تلاوته فتهدأ النفس الجزعة بعد تفريغ شحنات الألم ، وإلقاء أحمال المعاناة فى الحياة .

إن القرآن فيه هداية الحائر ، وراحة المتعب ، وشفاء المريض ، وعزاء المصاب ، وتعليم الجاهل ، وتبصير العالم .

إن قارئ القرآن وسامعه يجول مع آياته وكلماته وصوره وتعبيراته الفريدة جولات بدايتها بدء الخليقة ونهايتها مصير البشرية ، وبينهما قصص

---

(١) سورة الإسراء : الاية ٨٢ .

الأولين والآخرين .

وجولات أخرى تجوب الكون ، وتسبر أغواره ، وتتأمل أسراره .

وجولات ثالثة تتعمق النفس البشرية بالتحليل والتعليل .

وجولات رابعة وخامسة وسادسة فى مجالات أخري شتى لا تقف عند حد ، إن القرآن عطاء لا ينفد .

وهل يتصور أن الأحزان تبقى فى صدر المؤمن بعد هذه السياحة مع القرآن ؟ إن الله تعالى شرح بالقرآن صدر نبيه محمد - ﷺ - وكذلك فإن لكل مؤمن نصيبه من الشرح بقدر ما يستوعب من القرآن .

﴿ ألم نشرح لك صدرك ووضعنا عنك وزرك الذى أنقض ظهرك﴾[1].

(٥) بالزكاة والصدقات تسعد الحياة:

قضت حكمة الله تعالى أن يكون فى كل مجتمع : أغنياء وفقراء ، وقد جعل ربنا - سبحانه - للفقراء حقا معلومًا فى أموال الأغنياء هو الزكاة ، ثم ترك الباب مفتوحًا للصدقات بقدر ما تسمح به نفس الغنى .

فإذا أخذ الفقير حقه من أموال الغنى مضافًا إليه ما يقع فى يديه من الصدقات ، فإنه سيعيش حياته ، محبًا للغنى حارسًا لماله أمينا عليه لا يحاول سرقته أو اغتصابه أو النصب والاحتيال للحصول عليه.

كلاهما سيعيش فى أمان وسعادة : الفقير لا يخاف الجوع والحرمان،

---

(١) الشرح ١، ٢، ٣ .

والغنى ينعم بالأمان على نفسه وماله ، وبغير ذلك فإن الفقير سيظل نهبا لهموم وأحزان معاشه فى يومه فضلا عن خوفه من الغد على نفسه وولده ، وأما الغنى فلن يستطيع أن يشترى بماله الأمان المفقود ، وسيمضى عمره بين حزن على مال قد سرق أو خوف عليه وقلق .

(٦) صوم رمضان :

إذا جاء رمضان وشغل المسلمون جميعا باستقباله ، ورؤية هلاله ، وإقامة الحفلات والزينات لذلك ، فهل يتصور أن هذا الجو يسمح بالاكتئاب أو الحزن ؟

فإذا استمر المسلمون طوال الشهر المبارك فى احتفالاتهم وعزائمهم وإكرام بعضهم لبعض وتزاورهم واجتماعهم – فضلا عن ذلك – لصلاة التراويح . فأى سعادة هذه التى يعيشها المسلمون ، ويفرح بها الصائمون ؟ أرأيت الأطفال الذين ينتظرون مدفع الإفطار حتى إذا انطلق انطلقت مدافعهم الصغيرة تشق سكون كل قرية ، ونجع فى بلاد المسلمين ؟ وهل رأيت الرجال يخرجون من منازلهم تظهر الكوكبة منهم بين لحظة وأخرى متجهة إلى المسجد القريب لصلاة العشاء والتراويح فإذا خرجوا من المسجد خرجوا مبتهجين متهللين فرحين بما أنعم عليهم ربهم من طاعة وخير ، يتجاذبون أطراف الحديث ويتبادلون التعليقات الخفيفة ، قد ظهر بينهم الود ، وبرز فى عيونهم الحب ، وتشابكت أيديهم بالألفة ، ثم تراهم يتمايلون يترددون بين أبواب المنازل القريبة حتى يستقر بهم الرأى عند باب أحدهم،

فترى الباب يبتلع ببطء منهم الواحد تلو الآخر ، لا يدخل أحدهم إلا بعد محاولة تقديم غيره ، وتأخير نفسه ، فإذا دخلوا دار عليهم صاحب الدار بالمشروبات ، وعدت لا تسمع منهم إلا الضحكات ، ولا ترى منهم إلا الوجوه المشرقة المستبشرة ، فإذا مضى الشهر الكريم يوما بعد يوم فإن عيد الفطر يمحو كل حزن على فراقه .

(٧) صيام التطوع يسعد المتطوع:

ترى بعض المسلمين قد عز عليهم فراق الصيام ورمضان فحرصوا على صيام التطوع الذي لا تخلو أيام الناس من مناسبات يستحب فيها ويتضاعف أجره ، إنهم وجدوا السعادة فى الصيام ، ففيه راحة المعدة ، وراحتهم نهاراً واسترجاع ذكريات رمضان الجميلة ليلاً ، يجتمعون على الصلاة والطعام ، وربما يسهرون الليالي معتكفين قائمين الليل قارئين للقرآن سامعين للمواعظ واللطائف وجميل القول : فتزداد علاقاتهم توثيقًا ، ولا يعرف الحزن إليهم طريقًا .

(٨) صلاة العيدين سعادة الكبير والصغير:

أمر المسلمون بصلاة العيد على أنها سنة مؤكدة فتراهم يملأون الطرقات ، ويشيعون البهجة فى كل الأرجاء ، ويخرجون بها إلى الخلاء فى صفوف وحدت أصواتها بالتكبيرات ، فإذا عادوا عادت معهم الفرحة : أطفالهم يحملون الهدايا ، ويسعدون هم بلقاء الإخوان ، فضلا عن سعادتهم بطاعة الرحمن .

(٩) الحج سياحة المسلم وسعادة المؤمن:

فى الحج سياحة فى الأرض وتجول يتعرف فيه المسلم على البلاد، والكثير من العباد باختلاف لغاتهم وأوطانهم ، يعرف حال المسلمين فى غير وطنه ، ويجول بصره وفؤاده فى آفاق أوسع وأرحب ،بل إن شعائر الحج تربطه بالسابقين الصالحين .

إذا طاف بالكعبة تذكر من طاف بها قبله : من الأنبياء : إبراهيم ، وإسماعيل ، ومحمد .

ومن الصالحين: الصديق [١] والفاروق [٢] وذو النورين [٣] وعلى غيرهم.

وإذا سعى بين جبلى الصفا والمروة تذكر سيدنا إساعيل وأمه هاجر -عليهما السلام – فقد تركت السيدة هاجر ابنها الرضيع ، « إسماعيل »عند المكان الذى شرفه الله تعالى بزمزم البئر المقدسة ، وأخذت تهرول بين الصفا والمروة تبحث عن الماء .

وإذا رمى الجمرات تذكر الخليل إبراهيم وقد اعترضه الشيطان يحاول أن يثنيه عن عزمه ليخالف أمر ربه بذبح ابنه ، ولكنه يرجمه .

---

(١) الصديق هو أبو بكر الصديق– رضى الله عنه– .

(٢) الفاروق هو عمر بن الخطاب –رضى الله عنه– .

(٣) هو عثمان بن عفان رضى الله عنه وسمى كذلك لزواجه من بنات سيدنا محمد ﷺ اثنتين: رقيه وأم كلثوم .

وإذا ذبح أو ضحّى جال في خاطره فداء الذبيحين إسماعيل عليه السلام[1] ، وعبد الله بن عبد المطلب [2] فهل مرور هذه الصور فى ذهن المسلم تبقى فيه شيئًا من الكآبة أو الحزن ؟

فإذا أضفت إلى ذلك ما يكون فى نفس المسلم من استعداد للطاعة والخير ، وقد خرج من بيته وبلده ، متسربلاً بثياب ناصعة البياض ، شديدة الشبه بأكفان الموتى ، فلا شك وهو فى هذه الحالة يستصغر الدنيا وكل مشكلاتها ، ويقبل على الله والآخرة بكل ما ينتظره فيها من خير إذا أطاع واستقام ، فلا يكون همه إلا الطاعة ولا يشغله إلا الوصول إلى مرضاة مولاه –سبحانه– ، ويساعده على ذلك بهجة النور الإلهى المنبعث فى الأراضى الحجازية المقدسة – يشعر به المؤمن– ينبعث من الكعبة المشرفة وينعكس على قلب المؤمن حبًا لله تعالى ورضا بدينه وقضائه وتسليمًا ، بل إن النور المبارك يدخل بدن المسلم وجوفه بشربه من ماء زمزم ، «**ماء زمزم لما شرب له**»[3] والمؤمن سيشرب ماء زمزم فى هذه الحالة داعيًا الله تعالى أن يهيئ له ولجميع المسلمين كل خير فى مستقبل الأيام ، إنه سيشرق بالرجاء والأمل ولابقاء للحزن ، والاكتئاب مع ذلك .

---

(١) قال تعالى : ﴿ **وفديناه بذبح عظيم** ﴾ الصافات (١٠٧)

(٢) كان عبد المطلب قد نذر إن رزقه الله تعالى بعشرة أبناء أن يذبح أحدهم ، وجاءت القرعة على عبد الله . فذبح مائة ناقة فداءً له .

(٣) حديث صحيح : رواه ابن ماجه وغيره .

سيعود المسلم من الأراضى المقدسة وقد ألقى همومه لتذوب فى أرجائها الرحيبة ، وكيف تبقى هموم مسلم سبحت روحه مع أرواح الملايين بالتآلف والتناصح والحب ؟

(١٠) الأمر بصلة القربى لسعادة الواصل والموصول :

قال تعالى ﴿ **وآت ذا القربى حقه** ﴾ (١).

﴿ **الأقربون أولى بالمعروف** ﴾ .

ومن يحرص على صلة قرباه طاعة لمولاه فإنه يسعد بأقاربه ويسعدون به، يعيش معهم مشكلاتهم ويشغل بأحوالهم ويكون أهله وأقاربه بجانبه دائمافى كل وقت وحين ، ويجد منهم المعين على شئون حياته ، والمواسى له فى كل نازلة ، ويجدون منه الصدر الرحب ، والوجه البشوش ، فهل يجد الحزن والاكتئاب سبيلا إلى من كان هذا حاله ، وتلك خصاله ؟

(١١) حقوق الجار تسعد كل جار :

إذا قام المسلم بحقوق جاره : فعاده إذا مرض وأعانه إذا احتاج ، وكف عنه أذاه ، وواساه إذا أصابه مكروه ، وشاركه فرحه إذا اجتباه ربه بنعمة أوجنبه نقمة ، فإنه بذلك يضمن وقوف جاره ،بجانبه دائما ، إنه لن يشعر بوحدة أو ملل أو يترك لحزن أو اكتئاب ...

---

(١) سورة الإسراء : الآية ٢٦ .

(١٢) إغاثة الملهوف وإعانة الضعيف تبعد الأحزان وتسعد الجنان :

إن المسلم إذا شغل بحاجات الناس ومشكلاتهم ، ولم يغمض عينيه عن أحوالهم ،، ولم يصم أذنيه عن استغاثاتهم لم يجد الوقت ليغوص في داخل نفسه ، ويستخرج منها كوامن حزنه وبواعث اكتئابه .

(١٣) الجهاد سبيل الإسعاد :

المسلم إذا اشتغل بالجهاد اتسع أفقه ، وامتد بصره إلى ثغور المسلمين وآخر حدود أممهم ، وتعلق قلبه بآلام كل مسلم ، وصرخات كل مستغيث من جور أعداء المسلمين في أقصى بلادهم ، وإذا كان أمره كذلك ذاب حزنه في أحزان الجموع المسلمة ، ولم يجد لألمه مكانًا في قلبه وقد استغرقته آلام الملايين .

(١٤) الأمر بالعمل لسعادة العامل:

يقول الله تعالى : ﴿ **وقل اعملوا فسيرى الله عملكم** ﴾ [١] وإن ابطالة من أهم عوامل الملل والحزن والاكتئاب .

إن العامل يشغل بالعمل الذي بين يديه عن الحزن والاكتئاب ، وترى علاقات الزملاء وتآلفهم يزيل الكآبة والاكتئاب ، وأما أجر العامل على عمله فإنه يمكنه من الحصول على حاجاته فيعمل على سعادته ورضاه .

---

(١) سورة التوبة : الآية ١٠٥ .

(١٥) الأمر بالعدل ورد الأمانات لسعادة الناس في المجتمعات:

قال تعالى : ﴿ **إنّ الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل** ﴾ (١).

ليس من شك أن الظلم وهضم حقوق الناس .

وعدم أداء الأمانات من أكبر أسباب إشاعة الحقد والبغضاء والمخاصمات والقلق والتربص وكل ذلك ينشر الحزن ويبعث على الاكتئاب .

وأما المجتمع الذى يسوده العدل و تؤدّى فيه الأمانات فإن أفراده يعيشون حياتهم سعداء .

(١٦) لين الجانب وحسن الخلق لسعادة الخَلْق :

إن المرء إذا كان حسن الخلق ألفه الناس وأحبوه وسعدوا به وأسعدوه .

(١٧) الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر سعادة لا تنكر:

قال تعالى : ﴿ **كنتم خير أمة أخرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر وتؤمنون بالله** ﴾ (٢).

إذا علم المسلم أن عليه واجب الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر شعر بأنه لا يعيش بمفرده إنما هو فى جماعة ، وأن عليه التزامات إزاء هذه الجماعة.

إن هذا الشعور سيجعله لا ينطوى على نفسه فيدفعها إلى الحزن أو الاكتئاب إنما سينفتح على المجتمع من حوله، وكلما وجد مناسبة للأمر

(١) سورة النساء : الآية ٥٨ .

(٢) سورة ال عمران : الآية ١١٠ .

بالمعروف أو النهى عن المنكر قام بذلك وكل تفكيره مركز على اختيار الأسلوب الأمثل لذلك ، الأسلوب الذى يترك الأثر الحسن فى النفوس ، ولا يأمر بالمعروف بغير المعروف وطيب القول .

(١٨) النهى عن القتل لإبعاد الحزن:

قال تعالى ﴿ **ولا تقتلوا النفس التى حرم الله إلا بالحق** ﴾ (١).

وإذا كان الله تعالى قد نهى عن القتل فإنه بذلك أغلق بابا كبيرًا من أبواب الفساد الذى يؤدى إلى نشر الأحقاد والضغائن ويشيع جو الكآبة والأحزان ، والقاتل سيظل حزينا على فعلته إلى أن يلقى ربه .

(١٩) النهى عن الزنا إغلاق باب لحزن يطول:

قال تعالى: ﴿ **ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً** ﴾ (٢).

وليس هناك ما هو أغلى من الشرف والعرض ، وإن أى خدش فيهما لا يلتئم ، وهو سبب لحزن دائم واكتئاب لا ينقطع ، أما الزانى فإنه أراد أن يسعد ساعة بما حرم عليه ، فورث بسبب ذلك حزنا طويلاً ، وندمًا وشعوراً بالإثم فى كل حين .

ناهيك عن نتائج الزنا وثماره المرة التى تورث مشكلات ومتاعب لا تنتهى ، بل تتضاعف مع مرور السنين :

فمن ثمار الزنا الأمراض التى أخطرها فى عصرنا الحالى : الإيدز ، وأدناها : الزهرى والسيلان وغيره .

---

(١) سورة : الإسراء : الآية ٣٣ .

(٢) سورة الإسراء : الآية ٣٢ .

ومن ثماره أيضًا اختلاط الأنساب ، وهى مصيبة لا يعالجها تقادم الزمن.

هذا بالإضافة إلى ما ينتج عن الزنا من عداوات تؤدى فى كثير من الأحيان إلى القتل .

(٢٠) النهى عن السرقة لإشاعة الحب ونشر السعادة:

قال تعالى ﴿**والسارق والسارقة فاقطعوا أيديهما جزاء بما كسبا نكالاً من الله والله عزيز حكيم**﴾ (١).

إن الاعتداء على الأموال والممتلكات من أهم أسباب العداوات بين الناس .

ولو شاعت السرقات لعاش الناس فى خوف وتربص وحزن وقلق .

(٢١) النهى عن الغش والخداع والنصب والاحتيال ، وكل ما من شأنه الاعتداء على حقوق الآخرين يسعد الكثيرين:

وفى هذا القضاء على كثير من أسباب الحزن والاكتئاب .

(٢٢) النهى عن السخرية من الناس والغمز واللمز والتنابز بالألقاب والغيبة والنميمة والتجسس كل ذلك لسعادة الناس:

قال تعالى: ﴿ **يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيرًا منهن ولاتلمزوا أنفسكم ولا تنابزوا بالألقاب**﴾(٢) .

وقال ﴿ **ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضًا** ﴾ (٣).

---

(١) سورة : المائدة : الآية ٣٨ .

(٢) سورة الحجرات : الآية : ١١.

(٣) سورة الحجرات : ١٢.

ومما لا شك فيه أن المجتمع الذى يخلو من هذه النقائص والعيوب مجتمع سعيد .

(٢٣) مراعاة الآداب الإسلامية الأخرى – يبعد المسلم عن الأحزان– مثل :

– الاستئذان :

قال تعالى : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتا غير بيوتكم حتى تستأنسوا وتسلموا على أهلها** ﴾ (١).

– احترام الصغير للكبير ، ورحمة الكبير بالصغير والقوى بالضعيف.

وفى هذا مراعاة لشعور الآخرين فيسعدوا بذلك .

(٢٤) الالتزام بخلق المسلم وصفاته ينأى بالمسلم عن الأحزان مثل :

– الصدق

– الأمانة

– عدم إخلاف الوعد .

– القناعة وعدم الطمع .

– الكرم .

– السماحة .

– الزهد وعدم التطلع لما فى أيدى الآخرين .

وكل هذه الصفات تجعل المسلم محبوبًا يسعد به الناس ، ويسعد هو بحبهم وسأتناول بإذن الله – هذه الصفات بالتفصيل فى فصل قادم بعد .

فهذه طائفة من الأوامر الإلهية حاولت تبيان أثر الالتزام بها على الفرد والمجتمع هذا الأثر الذى لا يبقى معه حزن أو اكتئاب .

---

(١) سورة النور : الآية ٢٧ .

القرآن وجلاء الأحزان

إن قارئ القرآن هو قارئ لكتاب ينطق بالحق ﴿ **لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد** ﴾ (١).

أتاك حديث لا يمل سماعه شهى إلينا نثره ونظامه

إذا سمعته النفس زال عناؤها وزال عن القلب [illegible]ى ظلامه

وفى القرآن تذوب أحزان المسلم ويذهب عنه الاكتئاب وكيف لا ونحن نعلم ما يأتى :

(١) قارئ القرآن فى معية الله تعالى :

وكيف يشعر بالحزن من يتيقن أن الله تعالى معه ؟

وكيف لا يفرح من يعلم أن الله تعالى يحب ما يفعل ، ويعطيه الأجر عليه مضاعفًا ؟

وكيف يخاف الناس من كان مع رب الناس ؟

كيف يشغله الرزق من كان مع الرزاق ؟

وكيف يخاف تقلبات الزمان من كان مع رب الزمان والمكان والأكوان ؟

وهل يحزن على أمر من الأمور من كان فى معية من بيده تصريف كل الأمور ؟

---

(١) سورة فصلت : الآية ٤٢ .

(٢) تدبر القارئ فيما يقرأ يجعله ينسى أحزانه وتذوب همومه :

حيث ينتقل من قضية إلى أخرى ، ومن قصة إلى عبرة ، ومن عظة إلى حكمة ، ومن أمر إلى نهى ، ومن إرشاد إلى تهذيب ومن بعيد إلى قريب .

(٣) فى القرآن الكريم العلاج لكل مشكلة وهو العلاج الأمثل .

(٤) ما يعانى منه قارئ القرآن من مشكلات أو آلام يجد القرآن يقص نظيره الذى حدث للسابقين فيتسلى بذلك ، ويكون فيه التسرية والتخفيف .

(٥) قراءة القرآن تشغل أوقات الفراغ التى يغشاها الملل والسأم ، وتطل منها الكآبة فتزيل الملل وتقضى على الكآبة .

(٦) فى القرآن الكريم آيات كثيرة تشعر المسلم بالأمان والطمأنينة وقرب الفرج مثل .

– قوله تعالى :

﴿ فإن مع العسر يسرًا ، إن مع العسر يسرًا فإذا فرغت فانصب وإلى ربك فارغب ﴾ [1].

قال الشاعر :

ألا أيها المرء	:	**الذى الهم به برح .**
إذا ضاق بك الأمر	:	**ففكر فى ألم نشرح .**
فإن العسر مقرون	:	**بيسرين فلا تبرح .**

(١) الشرح ٥ : ٨ .

وفى هذه الآيات ما يأتى :

– أن اليسر والفرج قريب .

– توجيه المسلم إلى أن يصرف اهتمامه وجهده إلى العبادة ، والطاعة، والإقبال على الله تعالى ، ولا يكون كل همه انتظار الفرج ، وإن طاعة الله هى باب كل فرج وسبيل كل خير .

– قوله تعالى : ﴿ **سيجعل الله بعد عسر يسرًا** ﴾ [1]وفيه وعد من الله أنه سيأتى باليسر .

– قوله تعالى : ﴿ **أليس الله بكاف عبده** ﴾ [2].

إن الله تعالى يكفى العبد رزقه فلا يخاف أن يجوع غدًا ، ويكفيه الناس فلا يخاف منهم وهو معه وقد قال بعدها ﴿ **ويخوفونك بالذين من دونه** ﴾ [3]. فلا مكان للخوف من شئ أو أحد إلا الله فإذا كان الله معنا فمن علينا ؟

إن معنا القوى القادر القاهر الجبار الفعال لما يريد ، الذى له الخلق والأمر، وبيده ملكوت السموات والأرض ، وأما الناس فإنهم جميعًا ضعفاء : ﴿**وخلق الإنسان ضعيفا** ﴾ [4].

---

(١) سورة الطلاق : الآية : ٧ .

(٢) سورة الزمر : الآية ٣٦ .

(٣) سورة الزمر : الآية ٣٦ .

(٤) سورة النساء : الآية ٢٨ .

﴿ يا أيها الناس أنتم الفقراء إلى الله ﴾ [(١)].

- قوله تعالى : **﴿ إن الله يدافع عن الذين آمنوا ﴾** فالمؤمن فى حماية الله وكنفه ورعايته ، فكيف يحزن أو يخاف ؟ وكيف يخشى أن يسير فى طريق فيه خير ، وعين الله ترعاه ؟ وكيف يحجم عن الجهاد ، ويتراجع عن مناصرة الحق ؟

- قوله تعالى **﴿ كل يوم هو فى شأن ﴾** [(٢)].

ومعنى ذلك أن دوام الحال من المحال ، وأن كل كرب سيزول ، وكل عسر سيتلوه يسر ، وكل ضيق وشدة بعده فرج ومسرة .، وقد سئل عن هذه الآية الكريمة الرسول ﷺ فقال :

﴿ إن من شأنه أن يغفر ذنبًا ، ويكشف كربًا ، ويرفع أقوامًا ، ويضع آخرين ﴾ [(٣)].

- وقوله تعالى :**﴿ أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء﴾**[(٤)].

وفى هذا فتح باب الأمل لكل مضطر ، وتوجيه المكروب إلى الدعاء بدلاً من الضجر واليأس والتزمر ، فضلا عن التنويه إلى أن الله تعالى يجيب المضطر الذي استنفد كل الأسباب،وقام بكل ما يستطيع،وفى هذا حفز للهمم

(١) سورة فاطر : الآية ١٥ .

(٢) سورة الرحمن : الآية ٢٩ .

(٣) رواه القاضى التنوخى فى الفرج بعد الشدة (٨٩/١) ، ورواه البخارى معلقا موقوفًا على أبى الدرداء .

(٤) سورة لنمل : الآية ٦٢ .

ودفع لعجلة الحياة ، ونبذ للكسل الذى هو من توابع الاكتئاب .

(٧) فى القرآن الكريم آيات كثيرة تساعد المسلم على إلقاء الأحزان .

مثل قوله تعالى : ﴿ **ومن يتوكل على الله فهو حسبه** ﴾ (١).

يشعر بقيمة التوكل وبمضون ثمرته ، فيغرى المسلم أن يتوكل على الله بعد الأخذ بالأسباب – فيلقى عن كاهله التفكير وحمل هموم النتائج التى ليست بيده « عليَّ أن أسعى وليس علَّى إدراكُ النجاح » وفي هذا إغلاق أبواب كثيرة من أبواب الأحزان ووساوس الشيطان .

يقول سبحانه وتعالى .

﴿ **إنما النجوى من الشيطان ليحزن الذين آمنوا وليس بضارهم شيئًا إلا بإذن الله وعلى الله فليتوكل المؤمنون** ﴾ (٢).

ومن الآية الأخيرة نفهم :

– أن هدف الشيطان بث الأحزان فى نفوس المؤمنين بسبب ما يفت فى عضدهم ، ويعمل على إلقاء الريب فى نفوسهم من خلال تناجى المسلمين فى السر بالتشكيك وما يزعزع الثقة من الأحاديث الجانبية .

– على المؤمن أن يتوكل على الله إذا كان مؤمنًا حقًا ، ولا يلتفت إلى غير مولاه الذى بيده – لا بيد غيره – النفع والضر .

---

(١) سورة الطلاق : الآية ٣ .

(٢) سورة المجادلة : الآية ١٠ .

– وقوله :

﴿ وأفوض أمرى إلى الله إن الله بصير بالعباد ﴾ [(١)].

وهذه الآية الكريمة تلفت نظر المسلم إلى ضـرورة تفـويض الأمـر لمن يملك الأمر ، وفى هذا الراحـة النفسية والاستـقرار الذى يدعمه الاعـتقاد بأن الله تعالى بصير بالعباد ، ولن تكون أفعاله بهم إلا رحمة تلائم مقتضى حالهم الذى يعلمه ويبصره .

– وقولـه سبحـانه : ﴿ **فـلا يحـزنك قولهم إنـا نعلم ما يـسرون ومـا يعلنون** ﴾ [(٢)]. منه نأخذ ما يأتى :

– الخطاب للرسول – ﷺ – وتخاطب الأمة بخطاب نبيها بعدم الحزن على مـا يقوله أعـداء المسلمين ، ذلك أن الله تعـالي يعلم سـرهم ، فلا مـعنى للحزن حيث إنه سيجازيهم على كل ما قالوا .

– وقوله : ﴿ **ولا يحزنك قـولهم .. إن العزة لله جـميعًا هو السـميع العليم** ﴾ [(٣)].

يرشـد إلى أن : ما يقـوله الكفـار على المؤمنين لا يسـتدعى الحـزن لأن العزة والنصر بيد الله ، وسينصر المؤمنين ويجازى الكفار بما قالوا .

حيث إنه يسمع قولهم ويعلم حا لهم .

---

(١) سورة غافر الآية : ٤٤ .

(٢) سورة يس : الاية ٧٦ .

(٣) سورة يونس الآية : ٦٥ .

وقوله تعالى : ﴿ **ما أصاب من مصيبة فى الأرض ولا فى أنفسكم إلا فى كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور** ﴾ (١).

ومن الآيتين الكريمتين السابقتين نلمح ما يأتى :

– ما يصيب الإنسان فى حياته إنما هو مقدر فلا مبرر للحزن والجزع حيث إنه لا سبيل إلى تغيير ما قدره الله سبحانه وتعالى .

– أن كل ما قدر كان تقديره قبل خلق الدنيا ، ومهما كانت المصيبة عظيمة إلا أن نسبتها إلى القدر الإلهى الذى ارتبط بخلق الدنيا يجعلها صغيرة للغاية .

– قوله تعالى : ﴿ **إذ تصعدون ولا تلوون على أحد والرسول يدعوكم فى أخراكم فأثابكم غمًا بغم لكيلا تحزنوا على ما فاتكم ولا ما أصابكم والله خبير بما تعملون** ﴾ (٢).

الآية الكريمة تتكلم عن بعض أحداث غزوة أحد حيث فر المسلمون والرسول ﷺ يدعوهم إلى الثبات ثم أشيع أن الرسول ﷺ قتل فكان الحزن بسبب ذلك أكبر من حزنهم على هزيمتهم وتركهم الغنائم ثم تبين لهم أنه لم يقتل ففرحوا بذلك ، فبدل الله تعالى حزنهم فرحًا ونفهم من ذلك .

---

(١) سورة الحديد : الايتان ٢٢، ٢٣ .

(٢) سورة آل عمران الآية ١٥٣ .

– عالج الله تعالى حزن المؤمنين بأن صور لهم مصيبة أكبر مما حدث لهم فحمدوا الله على ما حدث لهم وفرحوا بأن المصيبة الأكبر لم تحدث .

– يعلمنا القرآن الكريم بذلك أن نتصور المصيبة الأكبر ونحمد الله تعالى على أنه يلطف بنا فنرضى ونلقى الأحزان « **اللهم لا نسألك رد القضاء ولكن نسألك اللطف فيه** ».

– وقوله سبحانه :

﴿ ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾[1].

وهذه الآيات المباركات تقرر ما يأتى :–

– من الأمور العادية أن يصاب الإنسان فى الدنيا أحيانا بالخوف أو الجوع أو نقص من الأموال والثمرات وفقد الأحبة وما هذا إلا اختبار .

– أن الذى يجتاز هذا الاختبار بنجاح وصبر له الأجر العظيم عند ربه .

– أن المسلم إذا أصابته مصيبة تذكر أنه وما يملك لله ، وما كان معه من مال أو ولد لا يملكه ملكيه حقيقية ، إنما هو مستخلف فيه أو أمين عليه ، أو إنه عارية أعاره الله تعالى إياها ثم ردت إليه ، فلا مبرر لطول الحزن ، ولا مسوغ لاستضافه الاكتئاب خاصة أن المؤمن يعلم أنه مأجور على صبره وتسليمه .

(٨) فى القرآن الكريم آيات توجه المسلم إلى الدعاء ، وفى هذا صرف

(١) سورة البقرة الآيات : ١٥٥ :١٥٧ .

له عن الحزن والاكتئاب وانفتاح به إلى آفاق أوسع وأرحب : إنها ترفع ناظريه إلى السماء ، وتفتح قلبه على نور الأمل فى الله والرجاء .

ومن هذه الآيات ما يأتى :-

– قوله سبحانه وتعالى : ﴿ **وقال ربكم ادعونى أستجب لكم** ﴾ [1].

ففى الآية الكريمة :

– أمر بالدعاء .

– ووعد سريع بالاستجابة .

– قوله سبحانه :

﴿ **وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون** ﴾ [2].

والآية الكريمة تخبر بما يأتى :

– الله تعالى قريب من عباده الذين يدعونه فيجيب دعوتهم .

– لضمان استجابة الدعوة لابد من الإيمان بالله تعالى ، والاستجابة لأوامره .

– قوله سبحانه :

---

(١) سورة غافر : الآية ٦٠ .

(٢) سورة البقرة الآية : ١٨٦ .

﴿ وما كان قولهم إلا أن قالوا ربنا اغفر لنا ذنوبنا وإسرافنا فى أمرنا وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين فأثابهم الله ثواب الدنيا وحسن ثواب الآخرة والله يحب المحسنين ﴾ (١).

ومن الآيتين نعلم ما يأتى :

– المؤمنون شأنهم الدعاء فى كل نازلة .

– الله تعالى يستجيب دعاء المؤمنين .

– للدعاء ثمرتان :الأولى فى الدنيا والثانية فى الآخرة .

– الله تعالى يحب الذين يدعونه .

– اللجوء إلى الله تعالى بالدعاء من صفات المحسنين ، والإحسان هو أعلى درجات الإيمان .

– قوله سبحانه :

﴿ وذا النون إذ ذهب مغاضبا فظن أن لن نقدر عليه فنادى فى الظلمات أن لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين فاستجبنا له ونجيناه من الغم وكذلك ننجى المؤمنين ﴾ (٢).

ومن الآيتين السابقتين نرى ما يأتى : –

– الله تعالى عليم بأحوال العباد ، فحرى بهم أن يدعوه .

---

(١) سورة آل عمران الآيتان : ١٤٧ ، ١٤٨ .

(٢) سورة الأنبياء : الآيتان ٨٧ ـ ٨٨ .

- الله تعالى يستجيب الدعاء فينجي المؤمنين من الغم والكرب والأحزان .

(٩) في القرآن الكريم آيات تحض المسلم على التقوى للخروج من الأزمات بدلاً من العكوف على الأحزان .

ومن هذه الآيات ما يأتي :-

-قال الله تعالى : ﴿ **ومن يتق الله يجعل له مخرجًا ويرزقه من حيث لا يحتسب** ﴾ [١].

ومن الآية الكريمة نعلم ما يأتي :

- التقوى هي طريق الفرج .

- التقوى هي مفتاح سعة الرزق .

- قوله تعالى :

﴿ **ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا** ﴾ [٢].

ومن الآية الكريمة نفهم أن اليسر والفرج من ثمار التقوى .

(١٠) في القرآن الكريم آيات ترشد إلى علاج الحزن .

- قوله سبحانه: ﴿ **ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين واعبد ربك حتى يأتيك اليقين** ﴾ [٣].

---

(١) سورة الطلاق : الآيتان ٢، ٣ .

(٢) سورة الطلاق : الآية ٤ .

(٣) سورة الحجر : الآية ٩٧ .

ومن الآية السابقة نقف على ما يأتي : — أن الطاعة والعبادة والذكر فسحة فى الصدر ، وراحة للنفس ، والحصن الحصين الذى يجب أن يلجأ إليه المؤمن فى كل نازلة .

وعلى المسلم أن يظل فى هذا الحصن وذلك الأمان مع ربه حتى يأتيه الموت ، أى طوال الحياة وما دام المسلم مع ربه فلا يقهر بحزن أو اكتئاب .

– وقوله : ﴿ **فمن تبع هداى فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون** ﴾[1].

أى أن اتباع هدى الله هو الوقاية من الخوف والحزن .

– وقوله : ﴿ **فمن اتبع هداى فلا يضل ولا يشقى ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكًا** ﴾[2] .

أى أن السعادة فى اتباع الهدى الإلهى ، والشقاء والضنك والكروب والحزن فى غير ذلك .

– وقوله ﴿ **إذ أخرجه الذين كفروا ثانى اثنين إذ هما فى الغار إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا** ﴾ [3].

ومن الآية الكريمة تعلم أن المسلم لا يحزن ما دام مع الله ، ولن يكون مع الله تعالى إلا بطاعته .

---

(١) سورة البقرة الآية ٣٨ .

(٢) سورة طة الآيتان ١٢٣ ، ١٢٤ .

(٣) سورة التوبة الآية ٤٠ .

- وقوله ﴿ يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم﴾ (١).

حيث إن اجتناب الظن فيه راحة للمؤمنين وبعد عن الريبة والتوجس .

(١١) فى القرآن الكريم ايات تحذر المسلم من الاسترسال فى الحزن حتى ولو كان محموداً مثل : -

- قوله تعالى :

﴿ ولا يحزنك الذين يسارعون فى الكفر إنهم لن يضروا الله شيئًا يريد الله ألا يجعل لهم حظًا فى الآخرة ولهم عذاب عظيم ﴾ (٢).

ومن الآية الكريمة نلاحظ ما يأتى :

- لا مبرر للحزن على الكفار وانصرافهم عن الحق للأسباب الاتية :

- إن الكفار لن يضروا الله شيئًا بكفرهم .

- إن هذا الكفر بإرادة الله لأنه يريد أن يحرمهم من الأجر فى الآخرة، لأنه يعلم عدم استحقاقهم للأجر وقد أغلقوا قلوبهم على الكفر ، ورفضوا الإيمان ، فتركهم فى الدنيا بغير هدايه ، وأعد لهم فى الآخرة العذاب.

- قوله تعالى : **﴿ لعلك باخع نفسك ألا يكونوا مؤمنين إن نشأ ننزل عليهم من السماء آية فظلت أعناقهم لها خاضعين ﴾** (٣).

(١) سورة الحجرات الآية ١٢ .
(٢) سورة آل عمران الآية ١٧٦ .
(٣) سورة الشعراء الآية : ٣ ، ٤ .

ومن الآيتين الكريمتين نتعلم ما يأتي :

– لا مبرر للحزن بسبب انصراف الكثير من الناس عن الإيمان ، والله تعالى قادر على أن ينزل لهم آية تجعلهم مؤمنين خاضعين رغم أنوفهم ، لكنه سبحانه أراد أن يتركهم لاختيارهم .

– وقوله تعالى: **﴿ فلعلك باخع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفًا إنا جعلنا ما على الأرض زينة لها لنبلوهم أيهم أحسن عملاً﴾**[1].

وفيه ما يأتي :

–لا مبرر لأن يهلك المسلم نفسه حزنًا لانصراف الناس عن الإيمان ، ذلك أن الله تعالى خلق الدنيا دار اختبار ، فيها الخير وفيها الشر ، فيها المؤمن وفيها الكافر ، وهذه حكمته سبحانه .

(١٢) في القرآن الكريم آيات توجه النظر إلى التأمل في الكون من حولنا وفي هذا صرف المرء عن العكوف على الأحزان ، وهذه الآيات مثل:–

– قوله تعالى **﴿ قل انظروا ماذا في السموات والأرض وما تغني الآيات والنذر عن قوم لا يؤمنون ﴾** [2].

---

(١) سورة الكهف : الآيتان ٦ ،٧ .

(٢) سورة يونس : الآية ١٠١ .

والآية الكريمة توجه النظر إلى ما يأتى : -

- التأمل فى السموات والأرض ، وما فيهما من أشياء وفى هذا دعوة إلى استخدام العلم التجريبى الذى فيه المجال الواسع لذوبان الأحزان والبعد عن الاكتئاب .

- لابد من الإيمان حتى يجنى المتأمل ثمرة تأمله فيؤمن بالخالق ويعترف بقدرته .

- وقوله ﴿ **إن الله فالق الحب والنوى يخرج الحى من الميت ومخرج الميت من الحى ذلكم الله فأنى تؤفكون * فالق الإصباح وجعل الليل سكنًا والشمس والقمر حسبانًا ذلك تقدير العزيز العليم * وهو الذى جعل لكم النجوم لتهتدوا بها فى ظلمات البر والبحر قد فصلنا الآيات لقوم يعلمون**﴾[1].

وهذه الآيات توجه إلى التأمل فيما يأتى :

- كيفية إنبات وخروج النبات الحى من الأرض الميتة ، وكذا خروج الأشياء الميتة من الحية مثل خروج البيضة [2] من الدجاجة .

- التأمل فى آيات الليل والنهار والشمس والقمر ، والحساب الدقيق فى ذلك .

---

(١) سورة الأنعام : الآيات ٩٥، ٩٦، ٩٧ .

(٢) البيضة فيها حياة إذا كانت مخصبة ولكن ظاهرها الموت .

- التأمل فى ارتباط الشمس بالإنبات [1] ، وقد نبه الأذهان إلى ذلك أن الآية الأولى تبدأ بالحديث عن الإنبات ، والثانية تبدأ بالحديث عن طلوع النهار وعندما تحدثت عن الشمس والقمر بدأت بذكر الشمس .

- التأمل فى وضع النجوم فى السماء : ترتيبها وأبعادها وأحجامها ، وأوقات ظهورها ، واستفادة الإنسان من ذلك .

- لفت النظر إلى أهمية العلم فى قوله : ﴿ **ذلك تقدير العزيز العليم** ﴾ وقوله ﴿ **قد فصلنا الآيات لقوم يعلمون** ﴾ .

وفى العلم مجال واسع لنسيان الحزن والاكتئاب .

(١٣) فى القرآن الكريم آيات تحض على السياحة فى الأرض وتأمل مافيها من عجائب وآثار للأقدمين مثل :

-قوله تعالى : ﴿ **قل سيروا فى الأرض ثم انظروا كيف كان عاقبة المكذبين** ﴾ [2].

- وقوله : ﴿ **قل سيروا فى الأرض فانظروا كيف كان عاقبة الذين من قبل** ﴾[3].

وقوله ﴿ **قل سيروا فى الأرض فانظروا كيف بدأ الخلق** ﴾ [4].

---

(١) يمتص النبات الماء والأملاح من التربة ويصنع بذلك المواد الكربوهيدراتية بواسطة المادة الخضراء فيه (الكلوروفيل) ولاتقوم هذه العملية إلا فى وجود أشعة الشمس ،فلا حياة للنبات إلا بالشمس.

(٢) سورة الأنعام الآية ١١.

(٣) سورة الروم الآية ٤٢ .

(٤) سورة العنكبوت الآية ٢٠ .

والآيتان الأولى والثانية فيهما حض على السياحة في الأرض لرؤية آثار التدمير الذى حدث للمكذبين بسبب كفرهم وعصيانهم .

أما الآية الثالثة فهى تحض على البحث الفاحص فى الأرض لمحاولة معرفة ﴿ كيف بدأ الخلق ﴾ .

وهذا مجال واسع وعجيب ومليئ بالأسرار، من شغل بكل ما تقدم فإنه لا يجد وقتا لحزن أو اكتئاب .

(١٤) في القرآن الكريم آيات تحض على الصبر وتبين عظم أجر الصابرين ، وفي هذا إبعاد للمسلم عن الجزع والحزن – مثل :

قوله تعالى : ﴿ **إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب** ﴾ (١).

وقوله ﴿ **واصبروا إن الله مع الصابرين** ﴾ (٢).

وقوله ﴿ **وجعلنا منهم أئمة يهدون بأمرنا لما صبروا** ﴾ (٣).

وقوله : ﴿ **ولئن صبرتم لهو خير للصابرين** ﴾ (٤).

وقوله :﴿ **وإن تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئًا** ﴾ (٥).

وفى هذه الآية الكريمة بيان أن الصبر أمان من كيد الأعداء وهو من عوامل النصر عليهم .

---

(١) سورة الزمر: الآية ١٠ .

(٢) سورة الأنفال :الآية ٤٦ .

(٣) سورة السجدة :الآية ٢٤ .

(٤) سورة النحل :الآية ١٢٧ .

(٥)آل عمران الآية : ١٢٠.

وقوله : ﴿ **يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون**﴾(١) والآية الكريمة تبين أن الصبر من عوامل الفلاح والفلاح نتيجته السعادة وعدم الحزن .

وقوله : ﴿ **والله يحب الصابرين** ﴾ (٢)

وكفى بحب الله تعالى أجرًا ورفعة للصابرين .

وقوله : ﴿ **إني جزيتهم اليوم بما صبروا أنهم هم الفائزون** ﴾ (٣).

وهذا معناه أن الصبر جزاؤه الجنة والفوز بكل خير .

وقوله : ﴿ **إن في ذلك لآيات لكل صبار شكور** ﴾ (٤).

وذلك رفع لمنزلة أهل الصبر إنهم الجديرون بالاستفادة من الآيات والعبر .

(١٥) في القرآن الكريم آيات تنهى المسلم عن كل ما من شأنه أن يسبب الحزن للمسلم مثل :

- قوله تعالى :

﴿ **يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرًا من الظن إن بعض الظن إثم** ﴾ (٥).

ومما لا شك فيه أن الظن من أكبر أسباب الحزن والاكتئاب .

(١) سورة آل عمران :الآية ٢٠٠ .
(٢) سورة ال عمران :الآية ١٤٦ .
(٣) سورة المؤمنون :الآية ١١١ .
(٤) سورة الشورى : الآية ٣٣ .
(٥) سورة الحجرات :الآية ١١ .

أحاديث الرسول ﷺ وجلاء الأحزان .

إن المطالع لأحاديث رسول الله ﷺ سيجد فيها ما يبعده عن الحزن وينأى به عن الاكتئاب ، وفى هذه العجالة سنتعرض لبعض الأحاديث الشريفة لنرى كيف تبتعد بالقارئ والسامع عن جو الحزن وضباب الاكتئاب ، ومن هذه الأحاديث ما يأتى :

– قول الرسول ﷺ :

« **إن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم** » (١).

– وقوله : « **من يرد الله به خيرًا يصب منه** »(٢)

– وقوله: «**أشد الناس بلاء الأنبياء والصالحون ثم الأمثل فالأمثل** »(٣).

– وقوله :

« **ما يصيب المسلم من نصب، ولا وصب ،ولا هم، ولا حزن، ولا أذى، ولا غم ،حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه** »(٤).

والأحاديث السابقة تبين أن الابتلاء ليس دليلاً على غضب الله تعالى

---

(١) رواه أحمد – صحيح الجامع ١٧٠٢ .

(٢) رواه البخارى (١٠/١٠٣) المرضى ومالك فى الموطأ (٢/٩٥٤١) فى العين باب ما جاء فى أجر المريض .

(٣) رواه الطبرانى – صحيح الجامع ٩٩٤ .

(٤) رواه أحمد والشيخان (البخارى ومسلم) صحيح الجامع ٥٨١٨ .

ولكنه رحمة ورفع للدرجة وتكفير للذنوب وقوله ﷺ :

«عجبا لأمر المؤمن ، إن أمره كله خير ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر ، فكان خيرًا له ، وإن أصابته ضراء صبر ، فكان خيرًا له».

ومن أجل ذلك فلا مبرر للحزن على أى حال .

وقوله :

« أيها الناس : أيما أحد من الناس ، أو من المؤمنين أصيب بمصيبة فليتعظ بمصيبته بى (١) عن المصيبة التى تصيبه بغيرى ، فإن أحدًا من أمتى لن يصاب بمصيبة بعدى أشد عليه من مصيبتى » (٢).

إن الحزن سيذهب إذا قارن المسلم مايصاب به بمصيبته فى وفاة النبى ﷺ .

وقوله :« **واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرًا** » .

وبهذا يطمئن المؤمن إلى قرب الفرج .

وقوله :ـ« **قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل فيحفر له فى الأرض فيجعل فيها ، ثم يؤتى بالمنشار فيوضع على رأسه يجعل نصفين ، ويمشط بأمشاط الحديد مادون لحمه وعظمه ، ما يصده ذلك عن دينه ، والله ليتمن الله هذا**

---

(١) أى بمصيبة وفاته ﷺ .

(٢) صحيح ابن ماجه ١-٢٦٧ .

الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله والذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون »[1].

ومن الحديث الشريف يستأنس المصاب إلى ما يأتي :

– أن المصيبة مهما كات كبيرة فهى إن لم تكن في الدين فهى صغيرة .

– أن المصيبة لا ينبغي أن تؤثر على إيمان المسلم .

– أن المصيبة مهما كانت فهى أقل من المصيبة التى يصورها الحديث الشريف .

– أن الفرج قريب ولكن الإنسان يستعجل .

– وقوله ﷺ:

« إن المفلس من أمتي من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة ، ويأتي وقد شتم هذا،وقذف هذا،وأكل ما ل هذا،وسفك دم هذا ،وضرب هذا ، فيعطى هذا من حسناته وهذا من حسناته ، فإن فنيت حسناته قبل أن يقضى ما عليه أخد من خطاياهم فطرحت عليه ثم طرح فى النار » [2].

فإذا علم المسلم هذا فإنه لا يحزن إذا شتمه أحد أو قذفه أو أكل ماله أو سفك دمه أو ضربه ، لأن ذلك كله يزيد حسناته أو يخفف من خطاياه.

– وقوله ﷺ: **« تداووا يا عباد الله ، فإن الله لم يضع داءً إلا ووضع**

---

(١) رواه البخارى فى علامات النبوة .

(٢) رواه مسلم – مختصر صحيح سملم ١٨٣٦ .

له دواءً غير داء واحد : الهرم » [1].

والحديث الشريف يفتح باب الأمل لكل المرضى ، ويبتعد بهم عن اليأس والحزن .

– وقوله ﷺ :

« إذا مرض العبد أو سافر ،كتب له مثل ما كان يعمل مقيمًا صحيحًا»[2].

وهذا بالإضافة إلى أجر المرض أو أجر المشقة فى السفر–على أن يكون السفر فى طاعة –إذا علم المسلم ذلك رضى بقضاء الله ، وفرح بالأجر الذى أعده له عنده ، وأغلق أبواب الحزن وشرفات الاكتئاب .

– والإنسان لا يعيش سعيداً إلا إذا تعود الصبر حيث إنه محتاج إليه فى جميع حالاته .

فهو يحتاج إلى الصبر حتى يستمر فى طاعة الله تعالى ، ويحتاج إليه حتى يستمر فى البعد عن معصية الله تعالى ، وكذا يحتاج إليه حتى لا يجزع لأي نازلة ويرضى بقضاء الله تعالى ، ويأتى الصبر بالمجالدة والتصبر .

ولكل ما تقدم يقول رسول الله ﷺ :

« من يتصبر يصبره الله ، وما أعطى أحد عطاء خيرًا أوسع من

---

(١) رواه أحمد وابن حبان والحاكم – صحيح الجامع الصغير ٢٨٩٣٠ .

(٢) رواه البخارى (١٣٦/٦) الجهاد ، وأبو داود (٣٠٧٥) الجنائز .

الصبر» [1].

– وإن من أكبر أسباب الحزن لدى الإنسان أن يفقد ولده [2]، ولذلك فإن الرسول ﷺ يواسي المسلم ويخفف عنه الحزن عند ذلك قائلاً :

«صغاركم دعاميص[3] الجنة فيلقى أحدهم أباه – أو قال أبويه – فيأخذ بثوبه – أو قال : بيده ، – كما آخذ أنا بصفة ثوبك هذا فلا يتناهى – أو قال ينتهي – حتى يدخل وإياه الجنة » [4].

وكذا يقول :

« ما تعدون فيكم الرقوب ؟» .

قلنا : الذى لا ولد له .

قال :**« لا ولكن الرقوب الذى لم يقدّم من ولده شيئًا »** [5].

---

(١) رواه البخارى ٣٠/٣٣٥) الزكاة باب الاستعفاف عن المسألة، ورواه مسلم (١٤٤/٧، ١٤٥) الزكاة : فضل التعفف والصبر .

(٢) يطلق لفظ «الولد»: على الذكر والأنثى قال تعالى : ﴿ **يوصيكم الله فى أولادكم للذكر مثل حظ الأنثيين** ﴾ النساء : آية : ١١ .

(٣) أى صغار أهل الجنة .

(٤) رواه مسلم (٤١/٨) وأحمد (٤٨٨/٢ ، ٥١٠) الصحيحة رقم (٤٣٢) .

(٥) رواه مسلم (١٦١/١٦) البر، وأبو داود (٤٧٧٩) الأدب .

إن الرسول ﷺ يبين فى هذا الحديث الشريف أن الجدير بالحزن هو الذى لم يقدم ولدًا يحتسبه عند الله يأخذ أجر الصبر على فقده ، أما من مات من أولاده أحد فى حياته فلا ينبغى أن يحزن ، إنه مأجور .

وأيضًا يقول للنساء :

« ما منكن امرأة يموت لها ثلاثة من الولد، إلا كانوا لها حجابًا من النار» .

فقالت امرأة : واثنين ، فإنه مات لى اثنان فقال ﷺ : « **واثنين** » [(١)].

– وإذا فقد المسلم صديقه الحميم الحبيب إلى قلبه وحزن لذلك فإن الرسول ﷺ يقول له :

« يقول الله عز وجل : مالعبدى المؤمن عندى جزاء إذا قبضت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسبه[(٢)] إلا الجنة » [(٣)].

– وإذا فقد المسلم بصره فعلاج حزنه أن يسمع حديث رسول الله ﷺ المروى عن أنس بن مالك رضى الله عنه حيث يقول :

« إن الله قال : إذا ابتليت عبدى بحبيبتيه [(٤)] فصبر عوضته عنهما

(١) رواه البخارى (١١٨/٣) الجنائز، والنسائى (٢٤٠/٤.) الجنائز ، وابن ماجه (١٦٠٥) الجنائز.

(٢) احتسبه : أى طلب الأجر من الله تعالى خالصًا بسبب فقده .

(٣) رواه البخارى (٢٤٢/١١) الرقاق باب العمل الذى يبتغى به وجه الله، ورواه النسائى (٢٣/٤) الجنائز بمعناه عن عبد اله بن عمرو .

(٤) أى عينيه، وفى بعض الروايات «كريمتى عبدى» .

الجنة »[١].

– ولقد صح عن رسول الله ﷺ قوله :

« ما أصاب عبدًا قط هم ولا حزن ، فقال:

اللهم إنى عبدك وابن عبدك وابن أمتك،ناصيتى بيدك ، ماض فىَّ حكمك ، عدل فىَّ قضاؤك ،أسألك بكل اسم هو لك ، سميت به نفسك أو علمته أحدًا من خلقلك ، أو أنزلته فى كتابك ، أو استأثرت به فى علم الغيب عندك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبى، ونور صدرى، وجلاء حزنى ، وذهاب همى .

إلا أذهب الله همه ، وحزنه ، وأبدل له مكانه فرجًا » [٢].

وفى هذا الحديث الشريف تعليم للمسلم حتى يعالج حزنه وهمه باللجوء إلى الله تعالى مخلصًا ناطقا بالدعاء الجميل الذى يشتمل على : –

– الاعتراف بالعبودية والذلة لله تعالى .

– الاعتراف بأن العبد ليس له من الأمر شئ .

– لا مفر من قضاء الله تعالى .

– الاعتراف بأن حكم الله عدل .

– الإشارة إلى فضل أسماء الله الحسنى وبركتها .

– التنبيه على أن القرآن الكريم هو البلسم الشافى للأحزان .

---

(١) رواه البخارى (١١٧٦/١٠) المرض، ورواه الترمذى (٢٤٤/٩) باب الزهد .

(٢) رواه أحمد (٣٧١٢)، وأبو يعلى (ق:١/١٥٦) والطبرانى فى الكبير (١/٧٤/٣) وابن حبان فى صحيحه (٢٣٧٢)، والحاكم (١-٥٠٩) .

– وقد روى أحمد والشيخان [1] عن أنس أن الرسول ﷺ قال :

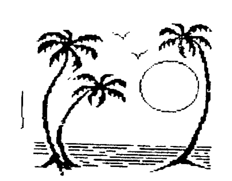
« اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين [2] وغلبة الرجال » .

وهذا الحديث الشريف يعلمنا أن نستعيذ بالله ونستعين به على أحزاننا وهو سبحانه نعم المولى ونعم النصير .

– ثم اسمع إلى هذا الحديث النبوي الشريف الذى فيه العلاج النفسي الناجح للحزن والاكتئاب :

« انظروا إلى من هو أسفل منكم [3]، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم» [4].

ولو فعل الناس ذلك لاستراحوا وأراحوا .



(١) البخارى ومسلم .

(٢) أى :الدين الكبير الذى يرهق صاحبه .

(٣) أى: فى أمور الدنيا .

(٤) رواه البخارى ومسلم .

سيرة الرسول ﷺ وجلاء الأحزان

ذاق الرسول - ﷺ - مرارة اليتم منذ ميلاده ، فقد مات أبوه وهو في بطن أمه ، ثم ماتت أمه وهو في طفولته المبكرة ، ولم يطل المقام بجده - عبد المطلب - الذى كفله وشمله بعطفه ورعايته وحبه ، ولكنه سرعان ما رحل عنه، وتركه لكفالة عمه أبي طالب كثير العيال ، فبدأ حياة العمل حيث شارك أبناءه في السعي فرعى الغنم ، وسافر معه في التجارة .

كما ذاق آلام فقد الولد حيث ماتت أبناؤه الذكور في حياته مضافًا إليهم رقية وأم كلثوم . .

أما أعباء الدعوة فقد تحمل منها مالا طاقة لأحد غيره على تحمله .

لقد وصل التعنت بقريش إلى أبعاد خطيرة ، لقد قاطعت المسلمين -ثلاث سنوات - لاتشترى منهم ولا تبيع لهم ، ولا تتعامل معهم أى تعامل ، حتى جاعوا وأكلوا أوراق الشجر ، ثم مات عمه الذى كان يدفع عنه أذى قريش ، وخديجة زوجته - التي كانت تواسيه -في عام واحد سمى : «**عام الحزن**» ولم يكن أهل الطائف أقل تعنتًا من قريش .

لقد أغروا سفهاءهم وصبيانهم به حتى ألقوه بالحجارة فأدموا قدميه ، فعاد إلى مكة باكيًا داعيًا ربه شاكيًا إليه قائلاً :

« اللهم إنى أشكو إليك ضعف قوتى ، وقلة حيلتى ، وهوانى على الناس ، أنت رب المستضعفين ، وأنت ربى ، إلى من تكلنى ؟ إلى بعيد يتجهمنى أو إلى عدو ملكته أمرى ؟ إن لم يكن بك غضب علىَّ فلا أبالى

غيـر أن عـافيـتك هى أوسع لى ، أعـوذ بنـور وجـهك الذى أشـرقت له الظلمـات ، وصلح عليه أمر الدنيا والآخـرة : أن يحل عليّ غضـبك ، أو ينزل بي سخطك ، لك العتبى حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بك »

ودخل مكة فى حماية مطعم بن عدى .

وكانت حـادثة الإسراء والمعراج تسـرية عن رسول الله - ﷺ - ،لقد خـرج إلى آفاق أوسع ، لقـد جال فى ملك الـله الفسـيح ، بعد أن ضـاقت به مكة والطائف ، وإن لم يكن مقبـولاً لدى جهابذة [1] قريش وصعا ليكهم ، فإنه مقبـول عند رب العالمين ، جـعله إمـا مًا للمرسـلين ، صلى بهم فى بيت المقدس ، ورحبوا به جميعًا فى السموات ، حتى إذا وصل سدرة المنتهى أخذ الجائزة الكبيرة له ولأمته : الصلاة ، إنها مفتـاح الدخول على خالق الأكوان ومخاطبـته ، إنها معراج كل مـؤمن ومواساة كل مصـاب ، والتسرية عن كل محزون ، وباب الفرج لكل مكروب .

لقد رأى الجنة والنار : وكيف يحزن من رأى الجنة بكل نـعيمها ، وعلم أن مـصيـره إلى أعلى منزلة فـيهـا ؟ وكـيف لا يستـصـغر كل ألوان العـذاب والمتـاعب فى الدنيـا من رأى النار ، وأهـلها فـيـهـا يجـأرون [2] ويتصايحون ويتلاومون وتتقطع قلوبهم حسرات ؟

---

(١) جهابذة: المقصود فطاحل وعظماء .

(٢) يجأورن: يرفعون أصواتهم بالدعاء والنداء .

عاد الرسول ﷺ إلى مكة ليواصل مسيرة الدعوة التى دخلت منعطفًا آخر بعد ذلك بهجرته ﷺ وأصحابه إلى المدينة بعد أن مكر به القوم وأرادوا قتله ، فأحاط العليم الحكيم بمكرهم وجعل كيدهم فى نحورهم .

﴿ وإذ يمكر بك الذين كفروا ليثبتوك أو يقتلوك أو يخرجوك ويمكرون ويمكر الله والله خير الماكرين ﴾[1].

اسمع رسول لله ﷺ يخاطب مكة مودعًا باكيا يقول :

« والله إنك لأحب بلاد الله إلى الله ، وأحب بلاد الله إلى نفسي ، ولولا أن أهلك أخرجونى ما خرجت » .

ومثل ذلك كان حال المهاجرين الذين خرجوا من ديارهم وأموالهم وأبنائهم وأهليهم .

لقد خرج – ﷺ – مع صاحبه الصديق ليختبئا فى غار : يمكثان فيه ثلاثة أيام ، ثلاثة أيام فى الصحراء تضاف إلى الأيام العديدة التى قضياها فى السفر الشاق عبر مئات الكيلو مترات إلى المدينة بوسيلة متواضعة : الناقة .

يحدثك عن مشقة هذه الرحلة اليوم كل حاج برغم الوسائل الحديثة التى قد متها تكنولوجيا العصر سرعة وراحة – ناهيك عن الخوف ، والتربص وتوقع الغدر مما يضاعف آلام الصاحبين ، لولا أن ثبتهما الله سبحانه وتعالى ، وأزال حزنهما .

---

(١) سورة الأنفال : الآية ٣٠ .

﴿ إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا ﴾ .

﴿ فأنزل الله سكينته عليه وأيده بجنود لم تروها ﴾[1].

ومن كان الله تعالى معه مواسيًا ومؤنسًا وناصرًا كيف يحزن ؟

ولم تكن حياة الرسول – ﷺ – والمسلمين فى المدينة هادئة مستقرة ! إنها حياة كفاح ، إن قريش لم تترك المسلمين لحالهم ، وشئونهم ، إنها تابعتهم فى المدينة وناوشتهم واعتدت عليهم ولا مناص من مجابهتها لتكون الحرب بين الفريقين سجالاً : نصر فى بدر ، وهزيمة فى أحد ، وزلزلة فى غزوة الأحزاب ، حتى جاء النصر من عند الله على أيدى جنوده التى منها الرياح التى اقتلعت قريش وأحزابها من الجذور وأعادتهم صاغرين إلى ديارهم ، لم يعبروا الخندق الذى حفره المسلمون بعرقهم ودمائهم ، ولم يحققوا شيئًا مما أرادوه ، وخرجوا من أجله .

وغير ذلك من المعارك والغزوات كثير ، حتى تطلع المسلمون إلى يوم يستقر فيه حالهم ، ويهدأ بالهم : يلقون السلاح ، ويعيشون في مناخ الأمن والسلام ، وأنى لهم ذلك وقد تربص بهم الدوائر فضلاً عن قريش – مَنْ أمَّنهم الرسول – ﷺ – على أنفسهم وأموالهم ، وكتب معهم – ﷺ – معاهدة فى بداية عهده بهم عندما دخل عليهم ، ورضى أن يعيش معهم فى المدينة ، فكان شأنهم الغدر لقد حاولوا قتله فضلاً عن سعيهم المستمر للنيل من المسلمين : حتى تآمروا مع قريش فى أحلك ساعات العسرة عليهم كما حدث فى غزوة الأحزاب ، فهل جزاء من يفعل ذلك إلا التقتيل والتشريد ،

(١) سورة التوبة : الآية ٤٠ .

والخروج من المدينة التى نورت بالهدى وارتفعت بالحق .

عاهدهم الرسول – ﷺ – وعاملهم معاملة كريمة ولكنهم أبوا إلا أن يخرجوا منها أذلة صاغرين ... إنهم **اليهود** .

وكان بين المسلمين وبين أهل الطائف لقاء بعد فتح مكة فى غزوة حنين التى بدأت بهزيمة المسلمين وانتهت بنصرهم ،وهل وقفت هموم الدعوة ، وأعباء المسلمين المهاجرين المكافحين وزعيمهم – ﷺ– عند هذا الحد ؟

إن رسائل المصطفى – ﷺ– خرجت بالنور من الجزيرة العربية إلى ملوك الدول من حوله فتلقاها الملوك بالعناد والتكبر والعمل على التحرش بالمسلمين ، حتى قامت المعارك بين الحق والباطل ضارية انتهت بانتشار النور وانحسار الظلام ، ولا تسأل عن مقدار التضحيات لدى قوم أحبوا الموت فى سبيل الله وحرصوا عليه أكثر من حرصهم على الحياة .

ولقد انتقل الرسول – ﷺ– ورحل عن دنيانا قبل أن يرى ثمرة كفاحه ونور دعوته فى الشرق والغرب ، وفى أنحاء المعمورة من حول الجزيرة العربية ، وإن كان قد ترك رجالاً علموا البشرية الإسلام وارتفعوا بدولته مكانا سامقاً لم تصل إليه دولة فى زمانهم بعد أن تحطمت دولتان عظيمتان : الفرس والروم تحت أقدام المسلمين وسنابك خيولهم ..

ومن هذا التاريخ المشرق ، وهذه السيرة الشريفة العطرة يمكن أن نقف على ما يأتى :

– أن هذه الدنيا ليست دار راحة واستقرار .

– أن الأنبياء والصالحين أشد الناس بلاءً فيها .

– أن المسلم يتطلع دائمًا إلى أن يرضى ربه ويطيعه وفى ذلك السعادة فى الدنيا والآخرة .

– لامكان لليأس فى حياة المسلم .

– لا وجود للاكتئاب مهما كان الظلام حالكًا فالفرج قريب والله تعالى لا يتخلى عن أوليائه وأنصار دينه .

– لحزن المسلم حدود وله ضوابط .

– النصر فى النهاية للحق .

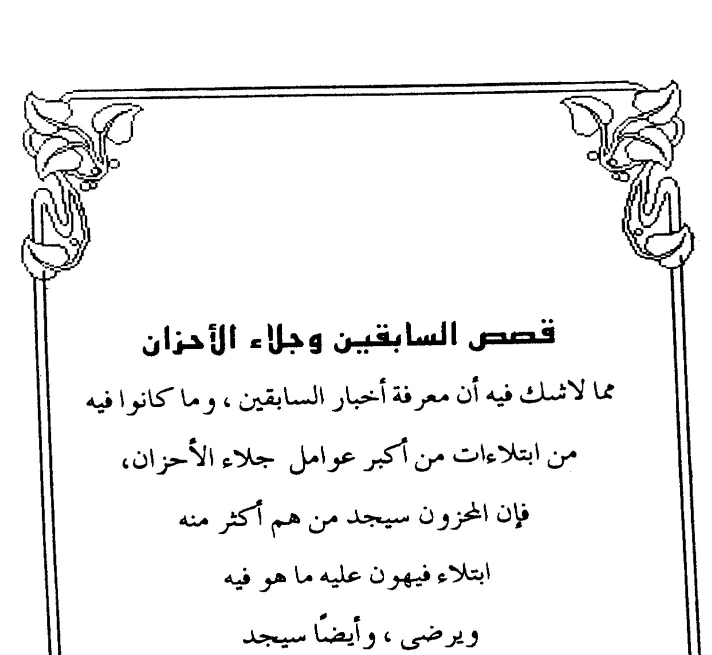
– للصابرين جزاء حسن فى الدنيا قبل الآخرة فالنصر مع الصبر ، والسعادة مع الرضا بالصبر وبقضاء الله وبالفرحة بعد النصر وجنى ثمرة الكفاح .

– النصر بيد الله تعالى ، وكذلك السعادة ، ولا يستطيع الناس جميعهم النيل من إنسان إلا بإرادة الله تعالى الذى بيده النفع والضر فلا مبرر للخوف وكثرة التربص ، والحزن .

– لا مبرر للحزن والاكتئاب : إنما هى مقادير، وعلى المسلم أن يسعى جهده ، ويتوكل على الله .

– لا يتوقع المسلم السلامة والحياة الهادئة دائما إنما عليه أن يعلم أنه في دار اختبار وعليه بالصبر .

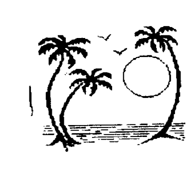
– أن نزول البلاء على المرء ليس دليلاً على غضب مولاه ،كما أن منح النعمة له ليس دليلاً على رضاه .



قصص السابقين وجلاء الأحزان

مما لاشك فيه أن معرفة أخبار السابقين ، وما كانوا فيه
من ابتلاءات من أكبر عوامل جلاء الأحزان،
فإن المحزون سيجد من هم أكثر منه
ابتلاء فيهون عليه ما هو فيه
ويرضى ، وأيضاً سيجد
الدليل على أن :

العسر لا يدوم وأن مع العسر يسراً .



الأعمال الصالحة وجلاء الأحزان

لا شك أن الأعمال الصالحة لها ثمرة طيبة فى الدنيا والآخرة إنها فى الدنيا تفرج الكروب ، وتزيل العسر ، وتستقدم الفرج واليسر فتذهب بالحزن والكآبة .

اقرأ معى هذا الحديث لرسول الله ﷺ ، والذى روى عن نافع عن ابن عمر ، أن الرسول ﷺ قال :

« بينما ثلاثة نفر ممن كان قبلكم يمشون ، إذ أصابهم مطر فأووا إلى غار فانطبق عليهم فقال بعضهم لبعض: إنه والله ياهؤلاء لا ينجيكم إلا الصدق ، فليدع كل رجل منكم بما يعلم أنه قد صدق فيه فقال واحد منهم : اللهم إن كنت تعلم أنه كان لى أجير عمل لى على فرق [1] من أرز ، فذهب وتركه ، وإنى عمدت إلى ذلك الفرق فزرعته ، فصار من أمره أنى اشتريت منه بقرًا، وأنه أتانى يطلب أجره قلت : اعمد إلى تلك البقر فإنها من ذلك الفرق .

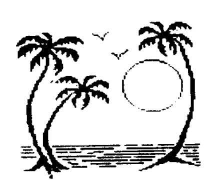
فساقها ،فإن كنت تعلم أنى فعلت ذلك من خشيتك ففرج عنا ، فانساخت عنهم الصخرة ، فقال آخر : اللهم إن كنت تعلم كان لى أبوان شيخان كبيران ، وكنت آتيهما كل ليلة بلبن غنم لى ، فأبطأت عنهما ليلة فجئت وقد رقدا ، وأهلى وعيالى يتضاغون [2] من الجوع ، وكنت لا

---

(١) فرق : مكيال بالمدينة .

(٢) يصيحون ويصرخون .

اسقيهم حتى يشرب أبواى ، فكرهت أن أوقظهما ، وكرهت أن أدعهما فيستكنا لشربتهما فلم أزل أنتظر حتى طلع الفجر ، فإن كنت تعلم أنى فعلت ذلك من خشيتك ففرج عنا ، فانساخت الصخرة حتى نظروا إلى السماء ، فقال : الآخر : اللهم إن كنت تعلم أنه كانت لي ابنة عم من أحب الناس إليَّ ، وأني راودتها عن نفسها ، فأبت إلا أن آتيها بمئة دينار ، فطلبتها حتى قدرت فأتيتها بها ، فدفعتها إليها ، فأمكنتني من نفسها ، فلما قعدت بين رجليها قالت : اتق الله ولاتفض الخاتم إلا بحقه ، فقمت وتركت المائة دينار ، فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك من خشيتك ففرّج عنا ،ففرج الله عنهم » (١).



---

(١) رواه البخاري ومسلم .

خلق المسلم وجلاء الأحزان

إن المسلم يتحلى بالصفات والأخلاق الحسنة التى تجعله يعيش حياة هادئة هانئه سعيدة وفى هذه العجالة سأعرض لبعض أخلاق المسلم مبينا كيف تبتعد به عن الأحزان :

(١) نفس المؤمن مطمئنة لا تجزع :

فهو لا يخاف من الغد لأنه يعلم أن الغد بيد الله اللطيف الرحيم ، ولكن يأخذ بالأسباب ويترك النتائج في يد رب الأرباب ، وهو لا يخاف من نفاد أو انقطاع الرزق لأنه يعلم أن الله تعالى ضمن له الرزق .

﴿ إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين ﴾ [١].

وهو لا يخاف من أحد لأنه يعلم أن النفع والضر بيد الله تعالى .

وإذا أصابه مكروه فإنه لا يزعزع إيمانه ولا يثير جنانه ، ولكنه يعلم أنه قضاء الله فيسلم له ، ويضرع ويصبر ، وينتظر الفرج .

(٢) المؤمن سمح :

فمن يتسامح فى معاملاته مع الناس ، ولا يقف عند حدود العدل ، ولكنه يتجاوز إلى الفضل : فهو سمح إذا باع ، وإذا اشترى ، وإذا اقتضى،.. سمح فى جميع معاملاته .

(١) سورة الذاريات : الآية ٥٨

إنه بذلك لا يحزن إذا فاته شئ من الرزق : أو إذا فاته مكسب ، أو إذا تحمل خسارة .

والمسلم سمح : إذا قامت خصومة بينه وبين أحد : لم يحمل حقداً ، ولم يضمر شراً ، ولم يكن كالمنافق : إذا خاصم فجر ، ولكن شأنه التسامح ، وخلقه الصفح ، يبدأ بالسلام ، وينسى الإساءة ، ولا يعمل بالمكر ، والخديعة ، ولا يشغل باله بالتفكير فى الكيد لخصمه ، ولا يحزنه إذا كان خصمه فى نعمة.

ولكل هذا فإن خلقه السمح سبب فى سعادته وبعده عن الأحزان .

(٣) المسلم أواب يكثر من التوبة والرجوع إلى الله تعالى :

فهو إذا أذنب شغل بالاستغفار والتوبة أكثر من شغله بالبكاء والحزن .

(٤) المسلم تقى :

والتقوى تجنب المسلم أحزانًا كثيرة تنتج عن الوقوع فى شهوات وانحرافات السعادة فيها وهمية وقصيرة ، والندم والمرارة بسببها يمتد لزمن طويل .

هذا بالإضافة إلى ما هو معلوم من أن التقوى سبب تفريج الكروب وإزالة الأحزان ﴿ **ومن يتق الله يجعل له مخرجًا** ﴾ [١].

(٥) المسلم صادق :

والصدق يجنب المسلم المآزق التى يقع فيها بسبب الكذب غيره .

(١) سورة الطلاق : الآية ٢ .

ومعروف أن الصدق ينجى صاحبه :

إنه ينجيه فى الدنيا .

وينجيه فى الآخرة .

أما الكاذب فهو يفقد ثقة الناس فلا يصدقه أحد ، فيشعر بالوحدة والعزلة ، ولا يستمتع بألفة الناس ومودتهم .

(٦) المسلم امين :

وهذه الأمانة تجعل الناس يقبلون عليه ، ولا يتركونه فى ضائقة ، فيجد العون منهم : يمدونه بأموالهم - لعلمهم بأمانته ، وعدم هضمه للحقوق - فلا يطول عسره ، ولا يشتد كربه وحزنه .

وإن أكل أموال الناس بالباطل ، وتضييع الأمانات سبب عظيم من أسباب الندم ، والحزن عند استيقاظ الضمير .

(٧) السخاء :

من أخلاق المسلم السخاء والكرم ، وهذا سيفتح بيته للناس وتردد الناس على بيت المسلم يبعد عنه الحزن والاكتئاب اللذين يعرفان طريقهما -فقط - إلى بيت الانطوائى الذى لا يألف ولا يؤلف ، فيعكف على الأحزان، وتخلو به الأشجان ، وتزوره الآلام ويعرفه الاكتئاب .

إن الزائرين لا يعدمون الخير ، ولا تعوزهم الابتسامة :

- فمنهم العائد فى المرض .

– ومنهم المواسى عند المصيبة .

– ومنهم من يصل الرحم .

– ومنهم من يمد يد العون فى الشدائد .

– ومنهم من يدوم وده .

– ومنهم من يشد الأزر ، ويقضى الحاجات ، وهم على كل حال ينشرون البسمة ، ويبعثون البهجة والابتسامة على وجهه مهما كان سبب الزيارة ومهما حمل الزائر من متاعب الدنيا وآلامها قبل أن يطرق بابك .

ألم تر كيف تكون حزينا مكروبًا لسبب ما ، ثم يطرق عليك الباب زائر ، فتشغل باستقباله وتحيته ، والتفكير فى سبب زيارته ، ثم تشغل بملاطفته ومحادثته ، فيخرج بك حديثه إلى آفاق أخرى غير التى أحزنتك قبل دخوله، إنك سترى به أحوال الناس ، وقصص الآخرين ومتاعبهم . فسيهون عليك ما أنت فيه ، إنك ستسمع منه الضحكات والنكات .

إنك ستشغل بمشكلته عن مشكلتك ، وربما يكون فى يده علاج ما بك.

إن بيتك ستدب فيه الحركة ، بين تجهيز للتحية وتقديم لها ، وتحريك للجالسين من مكان إلى مكان ، ثم الخفة لتوديعه ومتابعته ، وملاحقته ببصرك مع ألفاظ التوديع وعبارات الدعاء له ، هذا فضلا عن الجو الذى يكون من صنع الأطفال إن – وجدوا – هذا الجو الذى تنشعه الزيارة أو الزائر بتفاعله مع الأطفال، أو تفاعلهم معه .

يحرم من ذلك كله البخيل الذى أغلق بابه وقل طلابه ، فما عاد له من الزوار إلا الأحزان والكروب والاكتئاب والخطوب . وقد مل الحوار مع أهله - إن وجدوا - فلا يأتيه كل صباح جديد بشئ مفيد ، ومن لا يمل الحياة الرتيبة ؟ وقد جبل الإنسان على حب التجديد ، وانتظار القريب والبعيد .

إن البخيل الذى يقبض يده عن الناس لن يجد يداً مبسوطة إليه وقت حاجته أو شدته ، فهو ببخله بالقليل الذى معه حرم نفسه من الكثير الذى مع الناس فحق له أن يحزن ، ووجب له أن يكتئب .

(٨) الإيثار :

إن المسلم دائما يؤثر غيره على نفسه ولا يكون همه أن يستأثر بكل شئ من دون الناس .

إنه يتمثل قوله تعالى :

﴿ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون﴾ [١].

إن هذا الخلق من أعظم أسباب الفلاح فى الدنيا والآخرة :

ومعلوم أن سبب الفلاح فى الآخرة هنا هو ما قدم المؤثر لإخوانه وأقاربه وأقرانه والناس جميعًا من إحسان وفضل ابتغاء مرضاة الله وطمعًا فى جنته .

---

(١) سورة الحشر : الآية ٩ .

أمـا الفلاح فى الدنيـا فسـببـه أن الذى يؤثر الناس على نفسه يجعلهم يعـاملونه بالمثل فـيؤثرونه عـلى أنفسـهم ، ويمهـدون له طريق النجـاح وسبيل الفلاح فى كل أموره ، وبذلك يكون أعظم غنمًا وأجل مكسبًا وتكون حياته سعيدة بعيدة عن الأحزان والأشجان .

(٩) الصبر :

لا يجنى المرء من الجزع إلا الخسران :

إنه يخسر الآخرة إذا ساقه الجزع إلى التبرم بقضاء الله ، وانصرف عن التسليم له والطاعة ، والتحلى بالقناعة إلى التطلع لما لم يقدره الله ويجعله نصيبًا له ، ثم التصدى للحكمة العليا بالاعتراض ، ومقابلة الأوامر الإلهية بالإعراض .

ويخسر الدنيا إذا ساقه الجزع إلى الأحزان فشغل بها عن الأعمال وشغل بالاكتئاب عن الأخذ بالأسباب .

أما المسلم فقد تعود الصبر واستعذبه ، وألف حياته ورضى بقسمته ، ولا يمنعه ذلك أن يأخذ بالأسباب ، ويسعى متوكلاً على رب الأرباب ، فهو يعيش حياته ويسعد بنعمة ربه ، ويرضى بنصيبه من البلاء والعناء .

إن المسلم يعلم أن الصبر يسعده فى الدنيا، ويسعده فى الآخرة .

إن الصبر مفتاح الفرج .

إن النصر مع الصبر ، وهذا فى الدنيا .

وأما فى الآخرة :فالأجر العظيم ، والدرجات العليا فى الجنة .

﴿ إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب﴾ [(١)].

---

(١) سورة الزمر : الآية ١٠ .

أشياء تهدئ نفس المصاب وتجلوا أحزانه

من الأشياء التي تهدئ نفس المصاب وتجلو أحزانه أن يعتقد ما يأتي :

– أن الله تعالى مالك الملك وله التصرف فيه بالمنع والعطاء ولا معقب لحكمه ولا راد لقضائه ولا معنى للاعتراض من المخلوقين .

– لا يقع في ملك الله تعالى إلا ما يريده ﴿ **ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه** ﴾ (١).

– ما يقع في ملك الله تعالى بحكمة وتقدير ، وهو الحكيم الخبير العليم سبحانه يعلم ما يفسد المرء ، وما يصلحه فمن الناس مثلا من إذا أعطاه المال فسد حاله ، ومنهم من إذا أعطاه قدراً وفيراً من الصحة طغى وتكبر وتجبر وأشاع الفساد في الأرض ، إنه بذلك يعرض نفسه لانتقام خالقه ، فإذا ابتلاه الله تعالى بالمرض ربما كان من مصلحته ، وخالقه أعلم به قال تعالى :

﴿ **وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئًا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون** ﴾ (٢)

قال عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – :

لا أبالي أصبحت على ماأحب ، أو على ما أكره ، لأني لا أدرى الخير فيما أحب أو فيما أكره .

---

(١) سورة التغابن : الآية ١١ .
(٢) سورة البقرة :الآية ٢١٦ .

– قد يقع بالمرء مكروه بسبب ذنب اقترفه – فعلى المسلم أن يتنبه ويعود إلى نفسه ويراجع أعماله ، أما تعجيل العقوبة للعاصي في الدنيا فهي خير له لأن عذاب الآخرة أكبر وأشق ، قال رسول الله – ﷺ – :

« من يرد الله به خيراً يصب منه » (١).

– إذا تلقى المسلم المصيبة بصبر جميل ورضى بقضاء الله تعالى نال الأجر الوفير والسعادة في الدنيا والآخرة ،والمصاب في الحقيقة من حرم الثواب .

﴿ إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب ﴾ (٢).

– لا يتوقع المسلم أن يعيش حياته بغير ابتلاء أو آلام ، فهذا ما لا يمكن حدوثه لأحد في هذه الدنيا .

﴿ ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ﴾ (٣).

وقال أبو العتاهية :

اصبر لكل مصيبة وتجلد ... واعلم بأن المرء غير مخلد

من لم يصب ممن ترى بمصيبة ؟ ... هذا سبيل لست فيه بأوحد

– في كلمات الاسترجاع (٤)تهدئة للنفس خاصة إذا فكر المسلم في معانيها.

---

(١) رواه البخاري (١٠/١٠٣) .
(٢) سورة الزمر الآية: ١٠ .
(٣) سورة البقرة الآية: ١٥٥ .
(٤) الاسترجاع هو قول المصاب : **﴿ إنا لله وإنا إليه راجعون ﴾** (سورة البقرة الآية ١٥٦).

فقولنا ﴿ **إنا لله** ﴾ فيه اعتراف بأننا لا نملك لأنفسنا شيئا والأمر كله بيد خالقنا فنسلم له ونرضى بقضائه .

وقولنا ﴿ **وإنا إليه راجعون** ﴾ اعتراف بأن الجميع إلى زوال ، وأن الناس راجعون إلى الله تعالى تاركين كل عرض من أعراض الدنيا ، فيجمل بالعاقل أن يحرص على الطاعة والتسليم لأوامر مولاه ، وقضائه حتى إذا رجع إلى خالقه أمن العقوبة واغتنم الأجر .

– إذا تأدب المخلوق مع خالقة وتلقى الابتلاء بقوله ﴿ **إنا لله وإنا إليه راجعون** ﴾ اللهم أجرني في مصيبتي ، واخلف لي خيراً منها ،لأخلفه الله خيراً منها فعن أم سلمة رضى الله عنها – قالت :

سمعت رسول الله ﷺ يقول :« **ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله ﴿ إنا لله وإنا إليه راجعون ﴾ اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيراً منها إلا أخلف الله خيراً منها** » .

فلما مات أبو سلمة قلت : أى المسلمين خير من أبي سلمة ، أول بيت هاجر إلى رسول الله – ﷺ– ثم أني قلتها ، فأخلف الله لي رسوله ﷺ»[1].

– إذا كانت المصيبة تتعلق بمرض فعن أبي موسى – رضى الله عنه –قال : قال رسول الله ﷺ :

---

(١) رواه مسلم (٦/ ٢٢٠، ٢٢١) الجنائز .

« إذا مرض العبد أو سافر ، كتب له [1] مثل ما كان يعمل مقيمًا صحيحًا » [2].

هذا بالإضافة إلى أجر المرض .

– إذا كانت المصيبة تتعلق بفقد الولد أو نقص الأنفس فعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله – ﷺ – قال : **« يقول الله عز وجل : مالعبدى المؤمن عندى جزاء إذا قبضت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسبه إلا الجنة »** [3].

– على المصاب أن يتذكر نعم الله تعالى الكثيرة عليه فإن كان قد حرم شيئًا فإنه أنعم عليه بأشياء .

– إن كان المسلم قد حرم شيئًا من متاع الدنيا فيتذكر أن الله تعالى أنعم عليه بنعمة عظمى هى هدايته إلى الإسلام .

– أن الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر .

قال رسول الله ﷺ **« الدنيا سجن المؤمن وجنه الكافر »** [4].

– من رضى فله الرضى ومن سخط فله السخط ، والعاقل يحسن الاختيار .

– العاقل لا يسترسل فى الأنين والشكوى ولكن يصرف همه إلى

(١) أى من الأجر .

(٢) رواه البخارى (١٣٦/٦) الجهاد .

(٣) رواه البخارى (٢٤٢/١١) الرقاق .

(٤) رواه مسلم (٩٣/١٨) الزهد .

الذكر والاستغفار والدعاء .

– كل صاحب مصيبة إذا تأمل رأى فى الناس من هو أشد منه ابتلاء .

– المصيبة تستوجب الحمد .

قال شريح :

« إنى لأصاب بالمصيبة ، فأحمد الله عز وجل عليها أربع مرات :

– أحمده إذ لم تكن أعظم مما هى .

– وأحمده إذ رزقنى الصبر عليها .

– وأحمده إذ وفقنى للاسترجاع ، لما أرجو فيه من الثواب .

– وأحمده إذ لم يجعلها فى دينى » [1].

– يبتلى المرء على قدر دينه :

روى مصعب بن سعد عن أبيه قال : قلت يا رسول الله : أى الناس أشد بلاء .

قال : **«الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل ، يبتلى الرجل على حسب دينه »** [2].

– فى البلاء زوال قسوة القلب لانكسار العبد وذلته أمام خالقه .

---

(١) الفرج بعد الشدة للتنوخى (١/١٥٨) .

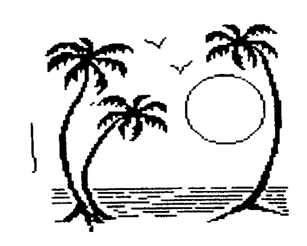
(٢) رواه الترمذى (٩/٢٤٣) الزهد باب ما جاء فى الصبر علي البلاء وقال : هذا حديث صحيح

– فى البلاء ذهاب الكبر والغرور والخيلاء

– يشعر المبتلى بألـم المبتلين فيرق لهم ويعطف عليهم ويعينهم فيستحق بذلك الأجر العظيم من الله تعالى.

– معرفة قـدر نعم الله تعالى على العباد ، حيث أن فقد بعض النعم ينبه أذهان العباد إلى قيمتها .

*　　*　　*



المراجع

- القرآن الكريم .

- تفسير المنتخب للقرآن الكريم : المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

- تفسير القرآن العظيم للإمامين الجليلين : جلال الدين المحلى وجلال الدين السيوطى .

- تفسير القرآن العظيم : لابن كثير

- تفسير فى ظلال القرآن للشيخ : سيد قطب .

- قصص الأنبياء : للإمام ابن كثير .

- الفرج بعد الشدة والضيقة : إبراهيم بن عبد ا لله الحازمى

- تسلية المصاب بما في البلوى من النفع والثواب : للأستاذ أحمد فريد.

- من ترك شيئًا عوضه الله خيرًا منه : بقلم الأستاذ / إبرهيم عبد الله الحازمى .

- الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة : تأليف د .عبد الله الخاطر.

- الشفاء بعد المرض : للأستاذ إبراهيم بن عبد الله الحازمى .

- مرض العصر الاكتئاب النفسي: د. لطفى الشربينى .

كتب للمؤلف

- بر الوالدين (للبر والعقوق جزاء غير مسبوق).
- هل يضر في ميزان المتقين نقصان عقل المرأة والدين .
- حياة القبر عذاب أم نعيم .
- تذليل الصعاب لعلاج الحزن والاكتئاب.
- إنما المؤمنون إخوة (الأخوة الإسلامية - الحقوق والواجبات).
- من ترك شيئًا لله عوضه الله. (تحت الطبع).
- حكم الإسلام في الشطرنج وفتاوى مهمة من علماء الأمة في الشطرنج لابن تيمية تقديم وتعليق المؤلف . (تحت الطبع).

الفهرست

* * *